16,20

**RAYMOND DEXTREIT**

---

# Quand, il y a trop de...

# lipides

# acide urique

# cholestérol

# ...dans le sang

# et des calculs dans les reins

30e MILLE

---

Collection « La Santé dans ma poche »
Editions de la Revue « Vivre en Harmonie »
5, rue Emile-Level, 75017 Paris

I.S.B.N. : 2-7155-0047-5

## LES HYPERLIPIDÉMIES

Il n'est que de remonter quelques années en arrière pour trouver, comme particulier sujet d'inquiétude, la présence d'un taux élevé de cholestérol — et accessoirement d'urée ou d'acide urique — dans le sang. Mais voici que se précise le spectre d'un nouveau danger venant grossir le lot des « fléaux » des temps modernes, à savoir les surcharges lipidiques circulantes, ce que médicalement on reconnaît comme des hyperlipidémies idiopathiques. Une des grandes préoccupations médicales devenant toujours plus harcelante serait la fréquence de ces diverses altérations du métabolisme lipidique.

Tout comme l'excès de cholestérol, l'hyperlipidémie se place en position avancée de la menace cardio-vasculaire. Le rôle qu'elle joue dans la genèse et le développement de la maladie athéromateuse est maintenant bien admis.

Evidemment, les investigations de laboratoire présentent assez peu d'intérêt pour les adeptes de l'alimentation naturelle. C'est surtout à la bifurcation des habitudes alimentaires que les analyses sont intéressantes, ne serait-ce que pour contrôler et confirmer par la suite la valeur de la nouvelle orientation, celle qui a conduit au végétarisme.

Il est toutefois possible que des perturbations du métabolisme entraînent certaines surcharges en cholestérol, en lipides totaux ou en triglycérides, mais, là encore, il y a matière à discernement car, ainsi que cela est mentionné dans notre brochure sur le cholestérol, on peut trouver un excès de ces substances résiduaires lorsqu'elles sont détachées de la paroi des vaisseaux ou libérées des boues vésiculaires et remises dans le courant circulatoire, en attente d'expulsion par voie intestinale ou rénale.

D'ailleurs, un médecin ne se satisfera pas du seul dosage de fractions sériques des graisses circulantes, et il envisagera d'autres investigations biologiques, imposées par la complexité des remèdes pharmaceutiques proposés. Pourtant, dans la presque totalité des cas, un bon drainage hépatique se traduit assez rapidement, après la phase précédemment évoquée de surcharge sérique, par une substantielle réduction des taux inquiétants.

En se situant plus précisément dans une optique médicale, il n'est pas superflu de préciser que pour les lipides sanguins circulant sous forme de lipoprotéines, le terme de « hyperlipoprotéinémie » est fréquemment employé. Pour la mise en route d'un traitement naturel, ces nuances sont d'un intérêt relatif, l'essentiel étant de remédier à la situation, ce qui ne présente guère de difficultés particulières à quelques exceptions près.

Donc, hypercholestérolémie pure, hypertriglycérinémie ou hyperlipidémie mixte, tout est bonnet blanc

et blanc bonnet devant les méthodes naturelles. L'important est de déterminer ce qui a pu conduire à de telles anomalies, puis d'y remédier, non par une action symptomatique, mais en profondeur, avec la remise en ordre des fonctions organiques.

Evidemment, le terme de « hyperlipoprotéinémie » serait plus adéquat que celui de « hyperlipidémie », pour autant que, si l'on met à part les acides gras liés à l'albumine, les autres lipides du sérum seraient toujours associés à des protéines et entreraient dans la constitution des lipoprotéines.

Autrement dit, il serait audacieux de dissocier les graisses animales des protéines de même origine.

La plupart des hyperlipidémies découleraient de l'altération de l'un ou de l'autre des très nombreux et complexes mécanismes enzymatiques réglant la synthèse et la dégradation des lipoprotéines sanguines ou de leurs constituants.

Ainsi se précise la maladie athéromateuse, atteinte dégénérative grave de l' « intima » des grosses et moyennes artères, cholestérol et lipoprotéines formant les plaques d'athérome sur la paroi interne des artères. Ces plaques, amas de déchets (lipides ou glucides, excédents de calcium, débris sanguins, cholestérol, etc.), évoluent vers la calcification, entraînant nécrose et ulcération de la paroi. Une thrombose peut alors s'associer à l'ulceration, lui conférant un aspect inflammatoire et aboutissant parfois à l'oblitération du vaisseau.

L'état de sclérose ainsi induit se manifeste par une incapacité d'adapter le débit sanguin aux besoins de l'organe irrigué (si bien que les conséquences de ces anomalies n'apparaissent parfois qu'à l'effort). Avant l'accident caractérisé, l'athérome se traduit par une angine de poitrine de fatigue ou d'effort, l'artérite des membres inférieurs avec les douleurs et la claudication qui en découlent, des céphalées, des vertiges, de brèves pertes de connaissance.

Tendance souvent héréditairement transmise et accentuée à chaque génération si les erreurs du comportement (alimentaires entre autres) se perpétuent, l'hyperlipidémie primitive ou idiopathique se traduira dans les faits quand elle sera « révélée » et encouragée selon des conditions particulières. Aussi est-il permis d'assurer qu'elle n'a aucun caractère de fatalité, tout en présentant des inconvénients à la fois fâcheux bien que souvent remédiables.

Des hyperlipidémies dites « secondaires » peuvent s'inclure dans un état diabétique ou accompagner une affection endocrinienne (hyperthyroïdie, notamment), et aussi — et peut-être « surtout » — une déficience hépatique, pancréatique ou rénale.

L'intérêt des résultats d'analyses est assez relatif car ceux-ci peuvent sembler excellents alors qu'un recours aux remèdes artificiels n'a fait souvent que dériver le cours des anomalies. En effet, le phénomène contraire de l'hyperlipidémie, l'hypolipidémie, peut être secondaire à diverses étiologies : infections importantes, traumatismes graves, brûlures, certaines anémies, infarc-

tus du myocarde, troubles dus à la malabsorption digestive, hyperthyroïdie...

Si, à la suite d'un infarctus, la chute de la lipidémie est constatée, peut-on considérer alors que la situation est rassurante ? Il est donc permis de se demander, lorsque les conditions de l'état morbide persistent, si les médicaments ne conduisent pas à un simple transfert aux incidences trompeuses.

Quoi qu'il en soit, il peut être quand même intéressant de rappeler les pourcentages considérés comme normaux :

Lipides totaux : 5 g à 7 ou 8 g 5 ‰.

Cholestérol total : 1,80 g à 2,6 g ‰.

Phospholipides : 1,5 g à 2,5 g ‰.

Acides gras libres : 0,3 g à 0,7 mEq/I.

A la naissance, de 0,75 g à 1,20 g ‰, le cholestérol passe de 1,00 g à 1,60 g ‰ à 1 an, de 1,40 g à 1,90 g ‰ de 2 à 6 ans et de 1,50 g à 2,00 g ‰ de 6 à 12 ans.

On notera avec curiosité que si, vers la cinquantaine, il se stabilise et même décroît chez l'homme, il poursuit assez généralement son accroissement chez la femme.

Etant donné l'influence prépondérante des surcharges cholestérolémiques ou lipidiques dans la constitution et la progression de l'athérosclérose, on trouve une raison de plus de se conforter dans la pratique d'un végétarisme cohérent, excluant les excès de graisse animale (beurre...) et de sucre industriel, et surtout établi sur une très garnde variété d'aliments, les

insuffisances pouvant conduire à des carences, elles-mêmes causes de désordres. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, des déficits peuvent conduire à des surcharges car, pour être correctement assimilés et utilisés, les lipides alimentaires sont tributaires de la présence d'autres sortes de nutriments, notamment des hydrates de carbone, comme cela sera explicité par la suite.

En conséquence d'une alimentation limitée en variétés et principes « vivants », des enzymes peuvent faire défaut, être inhibées ou déviées de leur vocation par un quelconque facteur.

D'autre part, un organisme orienté vers la passivité devant les agressions à la suite d'interventions médicamenteuses interférentes ou substitutrices, peut se trouver en tel état de perturbation qu'un phénomène morbide n'est pas à exclure : l'hyperlipidémie par auto-anticorps, les substances protectrices étant détruites dès leur formation.

Les mécanismes de lipolyse réglant la libération des triglycérides par les lipoprotéines peuvent être bloqués, et bien d'autres phénomènes sont ainsi interrompus ou déviés.

Selon les régimes médicaux, le lait utilisé caillé ou sous forme de yaourt devrait être préalablement écrémé, donc dégraissé, donc privé de ses lipases, ceci sans préjudice de la suppression des vitamines liposolubles, lesquelles exercent pourtant une utile influence sur le métabolisme des corps gras. Ainsi est mise en évidence l'insuffisance du raisonnement

selon lequel il conviendrait de supprimer les éléments gras pour en éviter la surcharge, la réalité se révélant infiniment plus complexe et subtile.

Avant, toutefois, de s'étendre aussi longuement qu'il est nécessaire sur le problème de l'alimentation, particulièrement capital ici, il est déjà possible d'envisager les premières mesures devant intervenir en remède à la situation lorsque celle-ci est compromise par des menaces d'athérosclérose, consécutivement à un envahissement corporel par les graisses, le cholestérol ou toute autre substance résiduaire et perturbatrice.

Il importe, bien sûr, de porter entrave à l'envahissement lipidique et cholestérolique, afin d'en réduire les surcharges ; également d'agir sur la cause initiale des incidents corrélatifs en allégeant les humeurs et en favorisant le cours de la circulation sanguine. Des plantes peuvent y contribuer, de même que des cures de citron et autres fruits, en insistant sur certains aliments ou groupes d'aliments, sans négliger l'aide de l'argile et des autres moyens curatifs naturels.

Manifeste est la prépondérance de l'argile dont le pouvoir absorbant et adsorbant se confirme dans ces situations comme primordiale.

Les redressements alimentaires sont certes indispensables et d'un intérêt capital, mais leurs répercussions sur les anomalies découlant de l'athérome, lui-même consécutif à l'hyperlipidémie et à l'hypercholestérolémie, sont à assez longue échéance.

Par ailleurs, les remarques s'imposant à propos de l'alimentation demandent un assez long développement,

et l'on y reviendra par la suite. Dans l'immédiat, il conviendrait plus de mettre l'accent sur les ressources curatives de la méthode harmoniste, adaptées à cette situation particulière.

L'argile sera donc prise à la dose de une ou deux cuillerées à café par jour, soit le matin les jours non occupés par la préparation œuf-citron dont on va voir l'intérêt, soit avant un ou deux repas, soit dans le courant de la journée ou au coucher, si les avant-repas sont consacrés à la tisane hépatique convenant le mieux pour le démarrage « en force » du traitement.

En vérité, s'il peut être préférable de prendre l'argile à jeun, pour autant que ce qui est pris à ce moment de la journée semble dynamisé, d'autres horaires peuvent se révéler comme assez favorables, ce qui ne peut être déterminé que par l'expérimentation.

Lorsque le matin est disponible, il est opportun de prendre le jus de deux citrons avec celui d'une orange, ce qui contribue à la solubilisation et à la neutralisation de certains résidus encombrants.

Ces pratiques, devenues courantes dans les milieux harmonistes, trouvent leur justification dialectique dans les résultats d'intéressants travaux scientifiques, selon lesquels il serait démontré que le calcium forme, avec les acides gras et les acides biliaires, des composés insolubles éliminés dans les fèces avec le cholestérol. Or, on connaît maintenant le rôle joué par l'acide citrique (du citron) dans le transport et la fixation du calcium. Et pour parfaire cette entreprise d'apport calcique, il n'est que de réserver dix matins consécutifs,

chaque mois durant un trimestre, à la préparation œuf-citron, maintenant bien connue... et tellement appréciée dans tant de familles harmonistes (mettre un œuf entier, coquille intacte et bien lavée, dans une tasse à café ; combler avec du jus de citron ; laisser ainsi toute la nuit ; le lendemain matin, prendre ce jus, l'œuf étant réservé pour un emploi culinaire normal).

Il est donc possible de prendre cette préparation durant dix jours, puis l'argile buccale, ou le jus de citron-orange les autres jours.

Le rôle des sels biliaires est considéré comme primordial pour l'élaboration des aliments, leur dégradation, l'absorption des éléments nutritifs et la neutralisation des déchets.

C'est des sels et acides biliaires que dépend l'absorption, la neutralisation ou le rejet des graisses, l'utilisation de certaines vitamines (B 12, en particulier), le métabolisme des protéines. Ces notions mettent en évidence de quelle importance est la fonction hépatique.

On agira donc sans plus tarder sur le foie et ses annexes, avec une tisane éprouvée, généralement bien supportée par tous, pouvant aider au rétablissement et à la régularisation des diverses fonctions dévolues à l'ensemble hépatique, tout en stimulant reins et pancréas. Indirectement, étant bien connue l'influence du foie sur les sécrétions endocriniennes, une remise en ordre de celles-ci n'est pas à exclure.

Voici donc la composition de cette tisane et les modalités de son utilisation : **busserole, prêle, souci,**

**cassis, romarin, centaurée, caille-lait,** 10 g de chaque ; **artichaut,** 20 g ; **réglisse, aspérule odorante,** 30 g de chaque ; une bonne cuillerée à soupe dans une tasse d'eau bouillante ; laisser un peu bouillir, puis infuser ; prendre avant les deux repas.

Il est d'autres plantes dont l'intervention peut être particulièrement opportune selon la situation du moment ; leur nomenclature fait l'objet d'une autre rubrique.

Le bain de siège matinal, qui se prend dans un large et profond récipient permettant à l'eau froide (telle qu'elle sort du robinet) d'atteindre le pli de l'aine (rester ainsi 4 à 5 minutes), n'est pas plus à négliger que le cataplasme d'argile sur le foie, à placer le soir au coucher et à conserver toute la nuit s'il ne gêne ni ne refroidit pas.

## HYPERURICÉMIE
## GOUTTE

C'est une assez piètre consolation, pour l'hyper-uricémique devenu goutteux, de constater qu'il a été précédé dans cette voie par tant de personnages illustres : Voltaire, Talleyrand, Mirabeau, Louis XVIII, Henri IV, Catherine de Médicis, Charles X, le pape Clément VII, le Comte de Chambord, Marie-Antoinette, le Duc de Berry, etc. Un Médicis, famille très touchée par l'acide urique, était même connu sous le nom de « Pierre le Goutteux ». Si bien que des historiens en sont à se demander s'il n'y a pas corrélation entre l'uricémie et certains paramètres comme l'intelligence, la capacité d'action et le rang social. C'est peut-être flatteur, mais il faudrait incriminer plutôt les trop grandes facilités alimentaires dont « bénéficiaient » ces gens célèbres.

En présence de ces faits les historiens peuvent s'effacer devant les médecins quand ceux-ci supposent que, comme certaines autres substances puriniques (caféine, théobromine), l'acide urique présenterait la propriété — entre autres — de stimuler le cortex cérébral. Il aurait été d'ailleurs observé que les capacités considérées comme supérieures de l'homme et des primates

irait de pair avec une uricémie également élevée dans cette espèce.

Ces conceptions ne sont pas unanimement partagées car les cas observés ne représentent qu'un « échantillonnage », et l'on en revient à s'interroger si la réussite sociale est encouragée par l'hyperuricémie, ou si celle-ci est le résultat d'une vie trop facile. Et le Dr D.P. Mertz de se demander si la perte, par l'organisme humain, de la capacité que possédaient les vertébrés de l'époque archaïque de synthétiser l'uricase, laquelle détruisait l'acide urique, est un facteur de développement de l'intelligence. Sans doute le rôle de régler le mouvement de l'acide urique, sa formation et son élimination, a-t-il été confié un peu prématurément à une raison humaine encore trop faillible. Il semble bien, en effet, que loin de répondre à des prédispositions favorisant le développement de facultés supérieures, l'hyperuricémie et sa compagne la goutte seraient plutôt la conséquence de certains désordres alimentaires et autres pratiques aberrantes, ainsi que cela fut déjà remarqué à propos de l'hyperlipidémie.

Bien que les mécanismes de formation de l'acide urique soient quelque peu rebutants à discerner, un aperçu est nécessaire pour la compréhension de ce qu'il est convenable de faire ou ne pas faire.

Ce qui semble bien admis est que les sources de l'acide urique sont triples.

1. Apport alimentaire des purines préformées, soit l'acide urique lui-même, soit des purines pouvant se transformer en acide urique ;

2. Dégradation des noyaux de protéines organiques (endogènes) ;

3. Synthèse aberrante des purines à partir des acides aminés, au lieu de précurseurs des acides nucléiques, consécutivement à des déviations dans certaines fonctions.

Les incidences diététiques étant considérées, en médecine, comme assez négligeables (sauf à admettre que certaines mesures restrictives puissent être de quelque intérêt), l'apport alimentaire d'acide urique se révélant, paraît-il, comme assez minime, on évalue bien les insuffisances d'observations limitées à quelques facteurs.

S'il est possible, ainsi que l'assurent certains spécialistes, qu'une alimentation mal conçue n'apporte pas directement une quantité de purines et d'acide urique justifiant l'élévation du taux sanguin de ces poisons, il n'en demeure pas moins qu'elle est porteuse d'éléments perturbateurs des fonctions et inducteurs de la formation d'acide urique à partir des protéines ou des cellules organiques.

Ainsi a-t-il été constaté qu'un régime riche en lipides d'origine animale peut faire monter le taux d'acide urique dans le sang, en même temps qu'il met entrave à son élimination urinaire (réduction de l'uraturie). Les boissons alcooliques conduiraient à des inconvénients identiques, allant jusqu'à réduire l'élimination urinaire d'autres corps toxiques, les xanthines. Toujours médicalement, il a encore été reconnu que la cétose induite par les régimes chargés en graisses saturées (de même d'ailleurs que le jeûne prolongé),

réduisait les processus de transformation aux fins d'élimination urinaire de l'acide urique.

Voilà donc bien démontrés quelques premiers éléments de nocivité d'une alimentation comportant viande, graisses animales et alcool, d'autant plus qu'est incontestable l'apport en purines préformées par des aliments riches en noyaux cellulaires ayant des affinités avec les tissus organiques. De plus, ces aliments et boissons vraiment inopportuns mettent un frein à l'excrétion des urates et interviennent défavorablement dans la synthèse autogène. En conséquence, on peut ainsi mieux comprendre pourquoi, en période de disette, la fréquence de la goutte diminue, comme d'ailleurs celle de la cirrhose hépatique et de bien d'autres anomalies liées à l'encombrement organique.

Le rein excrète une grande partie de l'acide urique dans la mesure où celui-ci n'est pas lié aux protéines du plasma. Une fois incorporé aux tissus, l'acide urique doit être dissous et transporté vers les voies d'évacuation (reins, intestins et, accessoirement, glandes sudoripares). Aussi, à l'origine de l'hyperuricémie, peut-on retrouver, soit une réduction de l'excrétion rénale de l'acide urique, soit un excès de synthèse de ce produit dans l'organisme, soit encore les deux phénomènes associés. L'insuffisance de l'excrétion rénale peut apparaître — et cela a été précédemment esquissé — comme la conséquence de l'accumulation de divers produits perturbateurs de la régulation rénale de l'uricémie.

La transpiration provoquée (bain de vapeur, effort

physique intense...) permet d'éliminer une partie (d'ailleurs assez faible) des excédents d'acide urique, mais il est toujours gênant de conditionner les fonctions intéressées dans une telle direction, alors que le rôle normal des excrétions doit être dévolu aux reins, pour les deux-tiers, et à l'intestin (via la salive, la bile et autres excrétions digestives), pour le tiers restant, où il est détruit par la flore.

Il peut être curieux, au passage, de relever que les diurétiques médicamenteux facilitent d'abord l'excrétion urinaire de l'acide urique (uricosurie), puis contribuent ensuite à la rétention urique si l'usage en est prolongé. Il en va évidemment bien autrement avec les plantes à effets diurétiques, l'excrétion urique étant toujours stimulée.

L'accumulation excessive d'acide urique dans le sang (hyperuricémie) peut conduire aussi bien aux lithiases uriques, aux néphropathies chroniques et à la goutte, sans omettre que le risque coronarien est en corrélation positive avec l'élévation du taux d'acide urique.

90 % des goutteux auraient une uricémie égale ou supérieure à 70 mg/1, tandis que le risque serait réduit avec des taux entre 65 et 70 mg/l. Le taux d'uricémie physiologique considéré comme normal s'établirait entre 45 et 59 mg/l chez l'homme, tout en étant inférieur, en moyenne, de 10 mg/1 chez la femme. Aussi, compte tenu de ces données, le risque de goutte, chez la femme, apparaîtra à partir de 60 mg/l (simple hypothèse).

Ces taux s'établiraient après 15 ans chez le garçon.

Dans le sexe féminin, on enregistrerait une augmentation de 5 mg/l après la ménopause.

Ces données n'ont évidemment qu'une importance relative et sont mentionnées seulement à l'intention de ceux qui, se trouvant devant un résultat d'analyse, se demandent comment l'interpréter car, lorsqu'on s'oriente vers la médication naturelle parce que « quelque chose ne va pas », le traitement comporte inévitablement tout ce qui convient à réduire les apports alimentaires aussi bien en acide urique qu'en tous produits pouvant être précurseurs de la formation et de l'accumulation des urates.

Il est curieux qu'un médecin (professeur, par surcroît) ait pu écrire : « Les conditions alimentaires se faisant meilleures dans le monde, la goutte aura des raisons de se révéler et de s'aggraver ». C'est là une bien étrange interprétation du qualificatif « meilleures » car il est assez difficile d'admettre que le meilleur puisse être en même temps le pire dans la nocivité. Il est donc juste de rectifier en assurant que l'alimentation peut être réellement meilleure, tout en contribuant à la régression de la goutte par réduction progressive du taux sérique d'acide urique, aussi bien que de cholestérol, de lipides et de toutes autres substances résiduaires toxiques.

Ce fut relevé maintes fois qu'une anomalie en entraîne une autre ou l'accompagne ; ainsi a-t-il été constaté qu'à poids corporel égal, il existe une corrélation positive entre triglycéridémie et uricémie. Egalement, mais

moins nettement, entre les taux d'acide urique, de cholestérol, de lipides.

Les distinctions ne pouvant donc n'être qu'arbitraires, les mesures à envisager interviendront même en dehors de tout discernement quant à la nature du perturbateur soupçonné. Il n'est d'ailleurs même pas besoin d'attendre que s'accumulent les éléments nocifs dans les tissus pour prendre une orientation permettant, à la fois, d'éviter cet envahissement et d'intervenir si l'organisme est déjà investi par ces produits encombrants et nocifs, en les dissolvant, les neutralisant et les drainant vers les émonctoires.

Une alimentation cohérente est celle qui apporte le moins d'éléments dangereux par eux-mêmes ou par les substances dont ils peuvent encourager la formation tout en assurant la satisfaction optimale des besoins organiques, en même temps que les justes aspirations d'ordre gustatif.

Cette alimentation va être définie devant diverses perspectives, et notamment dans le prolongement de l'étude qui a précédé, sur le sujet de l'hyperlipidémie. Ce qui est propice à éviter la formation ou la rétention de lipides excédentaires l'est également pour tous les corps quand ils s'accumulent au-delà de ce qui est nécessaire à la satisfaction des besoins. Quels que soient ces produits en surplus (acide urique, cholestérol, lipides, urée, etc.), l'alimentation orientée vers un végétarisme cohérent (et agréable) conduit à la normalisation de leur taux sérique.

Toutefois, une schématisation est à éviter car il

reste bien entendu que, tout comme l'hyperlipidémie, l'hyperuricémie peut être dans une assez grande proportion idiopathique, pour autant que sont transmissibles des facteurs héréditaires prédisposant à ces états ; non pas envisagés dans une perspective d'irrévocabilité avec seulement la recherche d'hypothétiques remèdes aux causes, mais bien avec la conviction qu'il reste possible d'agir sur celles-ci par la normalisation progressive des métabolismes et des fonctions de protection et d'élimination.

Le traitement à envisager part donc d'un double postulat : dans l'immédiat, accentuer le processus d'évacuation des produits excédentaires ; ensuite (et cela peut être mené de pair), exercer une influence sur les organes de transformation, à commencer par leur chef de file, le foie, pour éviter la formation d'urates et autres produits de désassimilation à partir des éléments sains de l'alimentation et de certains composants des cellules corporelles (catabolisme des nucléo-protéines cellulaires).

La cristallisation de l'acide urique s'opérant d'autant plus aisément que le pH du milieu est plus bas, c'est par l'introduction d'aliments basiques qu'il est possible de parer rapidement au danger de formations calculeuses. L'alimentation à prédominance végétale répond d'autant mieux à la définition souhaitable, qu'elle contient très peu d'urates et d'éléments précurseurs de l'acide urique.

Rien ne peut être plus favorable à l'hyperuricémique

qu'une sérieuse cure de citron, ce fruit présentant les avantages conjugués d'être basique et favorable à la dissolution des concrétions uratiques. Les cristaux de l'acide urique ne sont pas seulement présents dans les formations calculeuses, mais aussi dans les articulations, voire même le tissu conjonctif, d'où les douleurs intenses de la goutte et, accessoirement, de la cellulite. Si les urines renferment bien des substances — qui doivent normalement s'y trouver — contrôlant les dépôts de cristaux et inhibant la formation de calculs, ce sont uniquement les articulations qui se trouvent alors affectées, avec quelques débordements dans les tissus mous.

Les urates d'origine alimentaire sont déjà des produits de désassimilation. Leur présence n'est donc réellement dangereuse que dans un aliment carné. Dans les végétaux, on peut trouver des acides organiques (oxalates de l'oseille et des épinards, notamment), mais ils ne présentent jamais les défauts de leurs homologues d'origine animale, et ce n'est qu'en cette présence qu'ils peuvent acquérir une éventuelle et légère toxicité. Toutefois, celle-ci est plus le fait d'une transformation imparfaite que d'une activité initiale.

Il ne faut pas oublier que le si utile calcium peut, lui aussi, se trouver mêlé à des combinaisons lorsque des déviations du métabolisme l'associent à des produits résiduaires, souvent toxiques. Ce n'est donc pas la nature du prétendu perturbateur qui revêt de l'importance, mais seulement la révélation de la présence de produits d'encombrement. Et si cette présence n'est

pas démontrée, il n'est que des avantages à espérer en se conduisant comme si cela était réellement. A de rares exceptions près, il n'y a pas un mode alimentaire adapté selon chaque entité morbide, mais deux attitudes à envisager devant l'aliment : la bonne et la mauvaise. En adoptant la première, la position est solide, tant dans la perspective d'une action curative que pour une politique de prévention.

Il est plusieurs façons d'utiliser le citron pour bénéficier de ses bienfaits : d'en adjoindre à l'eau de boisson et à l'assaisonnement des crudités ; de le prendre, chaque matin, des semaines durant, en mêlant le jus de deux citrons avec celui d'une orange et en buvant le tout à jeun, au moins un quart d'heure avant le petit déjeuner si celui-ci figure dans le programme alimentaire ; d'en ajouter le jus d'un demi à une tasse d'eau chaude miellée pour terminer le repas ; d'en faire une cure sérieuse, laquelle peut être conçue selon deux méthodes : 1. Prendre un jour le jus d'un citron (dans un peu d'eau, sans sucre, en une ou plusieurs fois) ; 2. le jour suivant, en continuant avec un citron de plus chaque jour, jusqu'à parvenir à 10 le dixième jour, 12 le douzième, pour arrêter avant que ne survienne la saturation se manifestant par de l'écœurement ; puis revenir progressivement à 1 ou 2 citrons par jour à la même cadence ; II. Prendre chaque jour le jus de 3 citrons, dans de l'eau, sans sucre (en une ou plusieurs fois), durant une semaine, puis 6 par jour la seconde semaine, et 9 par jour la troisième ; si cela se passe bien, aller jusqu'à 12 ;

sinon, entrer dans la période décroissante pour revenir progressivement au point de départ.

Aidant parallèlement à la bonne tolérance du citron pour ceux qui n'y sont pas familiers, et à la neutralisation des urates, l'argile par voie buccale est irremplaçable de par ses propriétés absorbantes et adsorbantes, ce qui lui confère le privilège de pouvoir capter les éléments nocifs en suspension dans les liquides organiques. Si le matin est libre, prendre l'argile à ce moment, à la dose d'une cuillerée à café dans un demi-verre d'eau ; mais, si le matin est réservé pour le jus de citron et orange, la prendre, à la même dose, un peu avant un repas. Ceci trois semaines par mois, trois mois durant ; ensuite, une semaine sur deux.

Pris tout de suite au lever, le bain de siège froid accélère les échanges, précipitant ainsi les évacuations et stimulant tous les phénomènes organiques. S'asseoir dans une grande cuvette d'eau froide (eau jusqu'au pli de l'aine), et rester ainsi quatre ou cinq minutes, selon la saison et la température de l'eau (telle qu'elle coule du robinet).

Des tisanes pourront évidemment coopérer à la dissolution des cristaux uriques et à l'élimination urinaire de toutes les surcharges organiques. Déjà, **l'aubier de tilleul sauvage** (30 à 40 g dans un litre d'eau, bouillir pour réduire aux trois-quarts, boire en 1 ou 2 jours), en cure de 10 jours par mois, un trimestre durant, participera à l'action envisagée ; mais il ne faut pas manquer d'agir en direction du foie, lequel est l'organe maître de nombreuses fonctions. Prendre donc une

bonne tisane hépatique, par exemple celle-ci : **souci, genêt, polypode, asperge, pissenlit,** 10 g de chaque ; **grémil, prêle, réglisse, aspérule odorante,** 20 g de chaque ; une ou deux cuillerées à soupe dans une tasse d'eau bouillante, infuser quelques minutes, édulcorer avec un peu de miel, prendre après chaque repas.

Quand des régions sont touchées par la goutte — et il n'y a pas que les extrémités inférieures du podagre —, des applications de feuilles de chou, d'oignon cru haché ou d'argile peuvent contribuer à la sédation des douleurs. On en revient toujours à l'antienne « essayer » car ce qui soulage l'un peut tout aussi bien accroître les douleurs d'un autre. La goutte se distingue assez aisément du rhumatisme ou de l'arthrite par une extrême sensibilité de l'épiderme. Le moindre frôlement peut n'être pas supportable; alors, si l'on admet des feuilles de chou, est-il parfois nécessaire d'ébouillanter durant une ou deux minutes celle qui sera mise (après refroidissement) au contact de la peau. Les autres feuilles, crues et passées au laminage du rouleau à pâtisserie, seront placées dessus.

Avec de la persévérance dans la rigueur alimentaire et la poursuite des soins naturels, il est bien rare que l'on ne puisse finalement surmonter les inconvénients de cette si envahissante hyperuricémie.

## ALIMENTATION-REMÈDE A L'HYPERLIPIDÉMIE A L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE ET A L'HYPERURICÉMIE

Les spécialistes médicaux considèrent les hyperlipidémies comme étant généralement d'origine héréditaire, ce dont on pourrait douter devant la progression de cette anomalie.

Si l'on admet ce postulat, deux développements en découlent :

I. Les tendances et déviations d'ordre génétique prédisposent à certaines maladies plutôt qu'à d'autres quand les conditions de vie sont inadéquates ;

II. Les habitudes familiales se transmettent souvent, surtout dans le domaine alimentaire, avec toutes les conséquences fâcheuses que cela peut supposer.

L'accroissement constaté des cas d'hyperlipidémie correspond à l'élévation du niveau de vie et aux plus grandes facilités pour acquérir des biens alimentaires.

De nombreuses études médicales ont mis en évidence, puis confirmé le rôle néfaste d'une alimentation riche en graisses et en cholestérol, et de sérieuses expériences ont fait ressortir l'intérêt que présente l'introduction de graisses poly-insaturées dans le régime.

Il suffit de remplacer les graisses saturées par d'autres, non saturées, pour réduire certaines surcharges

lipidiques plasmatiques pouvant exercer une influence athérogène, sans omettre que les excédents de cholestérol et de lipides sériques peuvent conduire à l'infarctus, aux accidents vasculaires cérébraux, parfois avec association des troubles cardiaques et vasculaires cérébraux, et à divers troubles fonctionnels.

Chez les athéroscléreux, le métabolisme des lipides est perturbé, si bien que, parallèlement aux rectifications d'ordre alimentaire, il importe de prévoir, comme précisé dans le précédent article, des mesures correctrices et curatives, dans le cadre d'un traitement naturel propice, notamment, à stimuler les échanges et sécrétions, surtout ceux des lipases, ferments de transformation des graisses. Egalement d'augmenter et accélérer les excrétions fécales afin de réduire les possibles réabsorptions d'acides biliaires. Les acides gras poly-insaturés des huiles végétales contribuent à cette excrétion des résidus biliaires, tout en exerçant une action favorable sur la migration du cholestérol plasmatique.

D'une enquête de l'O.M.S. sur les cas d'infarctus survenus dans treize pays, il résulte que l'un des plus importants facteurs de maladies cardiaques était l'alimentation.

Accessoirement a été dénoncée l'erreur de croire que la viande dite « maigre » était exempte de graisse. En réalité, un « bifteck bien rouge » serait avant tout de la graisse, le bœuf d'élevage étant constitué de plus de 30 % de graisse, et de la plus mauvaise car de celle dite « saturée ».

Or, de ces graisses saturées, l'organisme en est composé en partie et il n'en a guère besoin. Ce qui lui manque sont justement celles qu'il ne peut pas synthétiser, donc les graisses « insaturées », formées de chaînes de lipides d'origine végétale, comme l'acide linoléique que l'on trouve dans les graines, et l'acide linolénique, présent dans les feuilles.

Les chaînes moléculaires de ces acides sont complétées dans l'organisme animal, ce qui donne des graisses saturées. Donc, comme l'organisme animal, celui de l'homme peut réaliser cette synthèse.

On ne saurait omettre non plus que le foie de l'animal carnivore neutralise 10 à 15 fois plus d'acide urique que celui de l'homme. Ce sont donc les reins de celui-ci qui doivent se surmener pour compenser.

Déficient en graisses non saturées, le lait animal comporte trop de graisses saturées, d'où l'orientation vers l'athérome précoce des enfants ainsi élevés. Ce lait de vache contient deux fois plus de protéines que le lait maternel humain, lequel est le meilleur pourvoyeur de l'enfant en graisses insaturées, éléments protecteurs. Ledit lait humain contient par ailleurs des facteurs de croissance des neurones humains.

S'il est possible de se passer des acides gras fournis par les graisses alimentaires, par contre un certain apport en vitamines liposolubles est indispensable. C'est pourquoi il est absurde de recommander l'utilisation des produits écrémés, donc privés de ces vitamines liposolubles, et encore plus d'écrémer le lait et de l' « enrichir » ensuite de vitamines synthétiques, subs-

tituts supposés des vitamines naturelles parties ailleurs. Mieux vaut donc réduire la consommation des corps gras d'origine laitière, et les utiliser dans leur intégralité.

Devant ce problème des produits laitiers, il importe toutefois de noter que yaourt et lait caillé auraient la propriété de dissoudre le cholestérol en excès, et de participer ainsi à son élimination. Après observation de 2.000 Géorgiens ayant dépassé les 100 ans, la conclusion des rapporteurs a été que, pour dresser une barrière contre l'athérosclérose, la consommation de produits contenant des substances lithotritiques, comme le lait caillé, le yaourt et le fromage, devait être conseillée.

A l'opposé, de nombreux éléments d'utilisation humaine concourent à l'entrée et à la progression dans la maladie athéromateuse. Ainsi est-il démontré que la consommation d'alcool augmente la concentration en graisses hépatiques.

Quand on songe qu'il n'y a pas si longtemps encore le whisky était conseillé pour ses vertus vasodilatatrices des artères, alors qu'en réalité il parvient surtout à synthétiser les triglycérides, donc à favoriser leur intégration organique avec toutes les conséquences désastreuses que cela suppose, on mesure à quel point il faut être prudent devant de telles assertions prétendument scientifiques !

Alcool, tabac, vinaigre et café, entre autres, jouent un rôle important dans la formation des dépôts athéromateux. Particulièrement, le café favorise l'élévation du taux de cholestérol sérique (et contribue à sa réten-

tion) et celui des acides gras libres, ce qui conduit tout droit aux états athéromateux. La caféine favorise la formation de dépôts graisseux, inconvénient accru avec la présence de sucre dans le café.

L'association du café et du sucre est la plus dangereuse qui soit, en raison des brusques sautes d'insulinémie qu'elle déclenche, avec ensuite hypo-glycémie et hypo-insulinémie réactionnelle. Il s'ensuivrait une réduction de l'apport d'oxygène (anexie) à la paroi artérielle et, comme conséquences, les lésions initiales de l'athérome. Le danger serait, paraît-il, plus précis encore avec le café soluble.

L'effet cumulatif, nocif, du café et du sucre se retrouve avec le tabac et le sucre. D'ailleurs, une corrélation a été établie entre la consommation de sucre à absorption rapide (sucre industriel, à ne pas confondre avec le sucre naturel du miel et des végétaux, ainsi qu'on le verra plus loin) et les accidents cardio-vasculaires athéromateux. Une substitution a été alors tentée avec les cyclamates (produits sucrants de synthèse), lesquels se sont révélés plus inquiétants encore.

Par ailleurs, une forte consommation de sucre entraîne une hyperglycémie très rapide et, comme l'insuline sécrétée en grande quantité est un facteur de lipodogenèse, le résultat peut être une action athérogène. Ainsi s'engage-t-on dans le procès de l'alimentation courante de nos jours et dans nos régions.

Alors que l'on marche de moins en moins, que les locaux d'habitation ou de travail sont mieux

chauffés qu'autrefois, on mange de plus en plus et de plus en plus concentré et encrassant. Or, un régime carné est toujours hyperlipidique, contrairement à ce que pensent généralement les consommateurs de viande « maigre », (de même qu'il n'y a pas de viande totalement exempte de sang ; ceci à l'attention des consommateurs refusant, pour des motifs religieux, à absorber du sang). Cette alimentation trop élaborée après avoir été dénaturée (usage de riz blanchi, de farine trop blutée, etc.) implique le recours à des assaisonnements et édulcorants pour lui redonner quelque saveur (on n'apprécie les fraises qu'inondées de crème et de sucre, et l'on ne se met à table qu'après avoir ingurgité force « amuse-gueule » fortement salés). C'est ainsi que la consommation de sel des Français (et encore en sont-ils moins avides que les Japonais) atteint 15 g par jour, ce que l'on considère comme le double de ce qui est acceptable.

Selon les résultats de travaux américains (Pr B. S. Reddy, à New-York), le régime carné entraîne une augmentation de l'activité bêta-glucuronidase de la flore intestinale, alors que le régime végétarien l'abaisse. Cette enzyme étant capable de remettre en liberté les toxines que le foie a soigneusement glucuro-conjuguées, on comprend l'intérêt d'être végétarien quand on sait qu'il s'agit, avec lesdites toxines, de métabolites cancérogènes des sels biliaires ou des produits athérogènes de dégradation des protéines, amines, etc.

En Carélie, province de Finlande, la progression de l'athérosclérose, avec prolifération des infarctus, les-

quels frapperaient deux hommes sur trois, dans une population occupée surtout à des travaux de plein air et nourrie avec des produits locaux, est expliquée par la consommation conjuguée de charcuterie, graisses animales et alcool (pourtant, tout du « biologique ! »).

Plus on se dirige vers le nord de l'Europe, plus fréquents sont les cas d'infarctus car, plus on va vers les régions froides, plus importantes est la consommation de graisses animales. Et aussi, de nos jours, de sucre industriel.

Selon des observations scientifiques, lorsque le pourcentage des graisses animales (saturées) est réduit et largement remplacé par des graisses végétales (polyinsaturées), le taux du cholestérol, des lipides sériques et même des triglycérides est abaissé. Les graisses saturées ont d'autres inconvénients que de conduire à l'encombrement des humeurs et des vaisseaux car leur dégradation intestinale donne naissance à des résidus indolés et autres éléments de putréfaction. L'agrégabilité plaquettaire (qui mène à la thrombose) est également défavorablement influencée par le même processus.

Selon d'autres expériences également réalisées aux Etats-Unis, la simple introduction de plus d'aliments cellulosiques dans les menus réduit rapidement les taux des lipides sanguins et du cholestérol. L'excrétion fécale d'acides biliaires résiduaires est par le même moyen considérablement augmentée.

En l'absence des fibres de la partie cellulosique des aliments, la flore bactérienne intestinale peut dégrader

les sels biliaires en déoxycholique, réputé comme ayant une influence favorisante de l'athérome et même du cancer.

L'insuffisance des éléments protecteurs, apportés ou entretenus par les ferments des aliments crus et les fibres des parties cellulosiques des aliments « complets », peut conduire à la dégradation et à la destruction, par la « déconjugaison », des acides biliaires excrétés dans la bile sous forme conjuguée, avant qu'ils n'aient rempli le rôle qui leur est assigné.

Le ralentissement du transit intestinal par défaut de produits de ballast conduit à donner plus de temps aux produits de désassimilation (athérogènes), aux graisses excédentaires et autres éléments de putréfaction pour franchir la paroi muqueuse et gagner ainsi la circulation générale.

Pour en revenir à la viande, il ne faut pas manquer de mentionner que, très pauvre en éléments cellulosiques, elle est par contre particulièrement riche en produits de putréfaction. Aussi est-il bien admis, même dans les milieux médicaux, que le régime végétarien abaisse le taux du cholestérol, des lipides et des autres éléments encombrants ou agressifs.

Selon un cardiologue anglais, le Dr H. Trowell, l'incidence élevée des maladies des artères coronaires, consécutives à l'élévation du taux sérique du cholestérol, des lipides et autres produits thrombosants, correspondrait à l'insuffisance d'aliments fibreux, lesquels permettent de réduire les surcharges dans l'alimentation des Occidentaux.

D'après un autre rapport présenté au Conseil exécutif de l'O.M.S., « dans les pays en voie de développement où l'on consomme des produits alimentaires non raffinés qui retiennent les oligo-éléments, la fréquence des maladies cardio-vasculaires est relativement faible ». Rien d'étonnant alors que, transplantés en ville et « mieux nourris », des éléments de la population du sud algérien connaissent les mêmes maux que les autres citadins alors que jusqu'alors ils ne présentaient aucune lésion vasculaire, et non plus de lithiases. Rares chez les musulmans pauvres, l'hypertension et l'athérome sont fréquents dans les classes aisées.

Une définition typiquement fausse est bien celle qui fait attribuer le terme « riche » à une alimentation particulièrement chargée en produits intoxiquants ou encombrants. En réalité, l'alimentation dite « riche » est très pauvre, puisque privée de tant d'éléments essentiels et irremplaçables qui se trouvent en abondance dans l'alimentation végétarienne, la seule vraiment conforme aux impératifs des besoins organiques.

Où trouve-t-on ces éléments si précieux que sont la cellulose, les ferments, corps minéraux, etc., indispensables, non seulement aux nécessités plastiques ou énergétiques, mais aussi immunologiques, sinon dans le principal de l'alimentation végétarienne ? C'est seulement dans le cadre de cette alimentation que l'on assure à l'organisme, entre autres, ces fibres végétales dont l'absence est toujours facteur d'anomalies et qui réduisent l'excès d'apport calorique si néfaste chez les

Occidentaux. Ce sont encore ces fibres (enveloppe des végétaux et surtout des céréales) qui accélèrent la vitesse de passage du tractus intestinal, évitant ainsi le retour dans le sang de tant de produits nocifs en voie d'évacuation. Elles influent favorablement sur le nombre et le type des bactéries fécales, ce qui est capital dans le domaine de la protection contre les maladies, agissent sur les niveaux du cholestérol sérique, dans le métabolisme des sels biliaires, sur le processus chimique et bactériologique.

Depuis longtemps, on les avait exclues de l'alimentation, ces parties cellulosiques des aliments, leur déniant toute valeur nutritionnelle, en méconnaissance totale de leur utilité, sous le fallacieux prétexte qu'elles étaient dangereuses pour la paroi intestinale.

C'est bien là un mythe profondément enraciné, ce préjugé selon lequel les parties fibreuses des aliments seraient irritantes pour l'intestin, ce qui est pourtant tout le contraire et maintenant mis en évidence par des spécialistes médicaux conséquents, lesquels adjurent leurs confrères entérologues de ne pas priver les malades des intestins de ces si précieux éléments fibreux, étant donné que ce sont eux qui, finalement, en ont le plus besoin.

Fatiguer l'intestin ! Il est, certes, des intestins tellement fragilisés par la maladie et... les remèdes qu'ils ne peuvent plus rien tolérer, dépourvus qu'ils sont d'une bonne et complète flore bactérienne. Mais ce sont des cas pathologiques, d'ailleurs curables le plus souvent. Et, à côté, et depuis tant d'années, des

milliers de pratiquants de l'alimentation harmoniste font pièce à ces fables que l'on s'obstine à colporter ! Et qui les colporte ? La plupart du temps des gens qui — avec ou sans cellulose — ne parviennent pas à trouver le moyen de se bien porter ou de faire se bien porter ceux qu'ils conseillent.

Et qui, par ailleurs, semblent ignorer les informations de sources différentes, convergeant vers un point commun : la démonstration que, loin d'être néfastes ou même seulement inutiles, les « indigestibles » jouent un rôle déterminant dans la protection des maladies, athérome et cancer compris.

Remarque curieuse autant que révélatrice : c'est alors que l'on conseille trop souvent les aliments raffinés, dénaturés, que l'on relève le plus de cas d'affections intestinales (appendicite, tumeurs coliques et rectales, bénignes et malignes), et les épidémiologistes ont même dressé un parallèle entre les maladies colites et coronarites.

Dans le domaine particulier de l'hyperlipidémie, il est une influence particulière des éléments fibreux des végétaux qu'il convient de mettre en particulière évidence, à savoir leur rôle dans l'assimilation correcte des graisses.

Pour être convenablement métabolisées, c'est-à-dire transformées en éléments plastiques, énergétiques ou immunologiques, et non stockées dans les tissus interstitiels ou véhiculées dans les humeurs, les graisses exigent la présence de sucres. On pourrait ainsi penser qu'une tartine beurrée plongée dans un liquide sucré,

ou un pudding associant sucre et graisse animale représentent des utilisations astucieuses de la graisse et du sucre, alors qu'il n'est rien de tel, les sucres industriels s'assimilant très rapidement, tandis que l'élaboration des graisses est particulièrement lente.

Ce ne sont donc pas de ces sucres-là qu'il convient d'utiliser en accompagnement des graisses, mais bien de ceux qui sont libérés tout le long du processus digestif des hydrates de carbone, en l'occurrence les fibres des végétaux (légumes, céréales complètes, légumineuses non décortiquées). Les sucres qui résultent de cette dégradation lente sont donc présents durant la transformation digestive des graisses, ce qui évite la libération ou la formation de déchets nocifs.

Dans les régimes médicaux sont généralement exclus les éléments considérés comme perturbateurs, mais avec souvent une consternante absence de nuances et de perspectives générales. Ainsi a déjà été relevée, dans la brochure consacrée à « Cholestérol et artériosclérose », l'erreur de confondre le cholestérol, élément constitutif de la cellule, avec celui qui est un produit de désassimilation, un déchet. Alors que le cholestérol inclus dans la chair animale répond bien à cette dernière définition, il en va tout autrement avec celui qui se trouve dans les dérivés animaux que sont le lait caillé, le yaourt, le fromage, les œufs. Par exemple, dans ces derniers on trouve bien du cholestérol à l'analyse — ce qui est heureux puisque la cellule en a besoin — mais associé à la lécithine, au soufre et au phosphore qui peuvent neutraliser ses

conséquences éventuellement nocives. Par ailleurs, le cholestérol se révèle particulièrement dangereux quand il est associé avec les graisses saturées (des tissus animaux et même du beurre). Or, tout comme celles de l'huile d'olive, les graisses de l'œuf sont insaturées.

Donc, l'alimentation ne doit pas seulement être expurgée des agents perturbateurs mais aussi composée d'éléments indispensables au bon équilibre organique, à la normalité des fonctions et à la satisfaction des besoins (plastiques, énergétiques, protecteurs, etc.)

La notion de « régime » est toujours à écarter pour autant que l'on semble s'installer dans une situation d'exception, avec toutes les restrictions que cela suppose. L'adoption de l'alimentation végétarienne est très éloignée de cette conception répressive, donc pénible à supporter et considérée comme une transition avant de retourner aux erreurs passées.

La simple mais savoureuse alimentation végétarienne large suffit à la recherche de retour à un meilleur état et ensuite à son maintien, tous ses éléments concourant à la défense et à la prévention. Analysé point par point, ce mode alimentaire révélerait combien il est pharmaco-dynamique, ce qui peut se concevoir avec des satisfactions gustatives, la rééducation des fonctions du goût et une autre orientation mentale aidant.

Ainsi est-il remarquable de constater que la vitamine PP (acide nicotinique), se trouvant en abondance dans le germe du blé (farine et pain complet), les légumes et les fruits frais, agit sur le métabolisme du cholestérol et des lipides, ainsi que sur leur biosynthèse, tandis

que le stérol des acides biliaires et des hormones, constitué par les apports de l'huile, des végétaux verts récemment ensoleillés et fraîchement cueillis, contribue à la synthèse de la vitamine D, et que le sitostérol de l'huile de soja (se trouve dans les graines non déshuilées de soja) s'oppose à la réabsorption intestinale du cholestérol et des lipides.

Riches en sels de potasse, qui peuvent saponifier les graisses et en neutraliser ainsi l'acidité, certains végétaux peuvent être particulièrement précieux. Ce sont : algues marines, pois et haricots en grains, soja, orge, céleri, pomme de terre, lentille, avoine, amande, blé, laitue, poireau, pomme, chou, carotte, épinard, oignon, raisin (pépins), noisette, datte, maïs, châtaigne, noix, champignons, chicorée, abricot, pêche, cerise, poire, prune, groseille, fraise.

D'autres végétaux contiennent surtout des sels de soude qui sont détersifs : avoine, épinard, algues marines, lentille, chou, poireau, pomme, carotte, pois et haricots en grains frais, orge, laitue, blé, pomme de terre, oignon.

Comme on peut ainsi le voir l'alimentation normale, donc végétarienne, est amplement pourvue en aliments-remèdes. Aussi peut-on se demander pourquoi attendre que se soient manifestées les premières conséquences des surcharges lipidiques ou cholestérolémiques avant de prendre les mesures s'imposant. Il est tellement plus facile d'éviter que de traiter.

Il en va des lipides et du cholestérol comme de l'urée et de l'acide urique. Ces résidus encombrants

s'accumulent, les uns dans les vaisseaux ou la vésicule biliaire, les autres dans les reins ou les articulations. Leurs effets nocifs ne se manifestent qu'avec l'accumulation lente et progressive, si bien que la réfection des dégâts et l'élimination des agents responsables ne peuvent être qu'également lentes et progressives.

## LES CORPS GRAS

Il est maintenant bien admis que tous les corps gras n'ont ni les mêmes qualités ni les mêmes défauts, et l'influence néfaste de ceux qui sont « saturés » a été mise nettement en évidence.

Or, et cela fut précédemment relevé, il se trouve que la plupart des graisses dites « saturées » sont d'origine animale et que la viande, même considérée comme « maigre », en recèle toujours une assez importante proportion.

Ce n'est pas de ces graisses saturées dont l'organisme a besoin, puisqu'il en est généralement saturé lui aussi, mais des corps gras riches en lipides se prêtant à l'association avec d'autres éléments susceptibles de concourir à une utilisation optimale avec un minimum de formations résiduaires et perturbatrices.

Dans les corps gras « saturés » rien ne peut plus entrer. Ils sont stables et, à cet égard, très difficilement assimilables, tandis qu'à l'opposé, dans les corps gras « insaturés » d'autres éléments que les graisses peuvent s'introduire, notamment l'oxygène atmosphérique, avantage compensant largement l'inconvénient possible de rancissement.

D'ailleurs, certaines huiles végétales (acides gras

insaturés) contiennent des antioxygènes (tocophérols) s'opposant au rancissement, ce qui est, notamment, le cas de l'huile d'olive qui ne rancit pas quand elle est bien obtenue par simple pression à froid. Cette huile d'olive est d'ailleurs la plus proche de la graisse humaine et, de ce fait, mieux digérée et assimilée. Sa teneur en acide linoléique serait assez proche de celle du lait de femme.

Dans l'œuf, les acides gras sont associés à de l'albumine, protéine transporteuse. Alors sont-ils utilisés au mieux, du fait de cette association, qu'il est absurde de rompre comme le font ceux qui ne consomment que le jaune de l'œuf.

Selon les résultats de nombreux essais, les huiles riches en corps gras insaturés ne sont pas dénaturées par le chauffage si celui-ci ne dépasse pas 165° pour les huiles de tournesol ou de soja et 210° pour celles d'olive et d'arachide, lesquelles possèdent une meilleure stabilité à chaud. Pourtant, même pour ces huiles-là, mieux vaut ne pas excéder 180° ; d'où l'intérêt d'une friteuse électrique à thermostat pour ceux qui, de temps à autre (et notamment pour satisfaire les enfants) font des frites.

Mais, attention, la surchauffe (au-delà de 180°), surtout avec des huiles réutilisées trop de fois, peut avoir une répercussion nocive (cancérogène, même).

Par ailleurs, la chaleur excessive peut transformer une graisse poly-insaturée en graisse saturée, ce qui la rend assez comparable à la graisse animale.

Les pommes de terre frites retenant 7 % de leur

poids en huile, il importe de veiller particulièrement à la bonne qualité et au renouvellement fréquent de celle-ci.

Les huiles d'olive et d'arachide sont dites « mono-insaturées », et non « poly-insaturées » comme le sont celles de maïs, de tournesol, de soja, de noix, d'œillette, de pépins de raisin. C'est le cas également de l'avocat.

A remarquer que la graisse du jaune de l'œuf n'est pas saturée comme les autres graisses d'origine animale (tel le beurre, notamment), mais également mono-insaturée.

Ces graisses mono-insaturées seraient sans incidence sur le cholestérol, ni dans un sens ni dans l'autre, tandis que celles dites poly-insaturées seraient anticholestérolémiantes.

Il semble toutefois que les expériences avec l'huile d'olive n'aient pas été interprétées correctement. En effet, il est fréquent, après l'adoption de l'alimentation végétarienne, avec large usage de l'huile d'olive, de constater une élévation du taux de cholestérol du sang. Cela provient de ce que l'huile d'olive exerce une action de désagrégation des concrétions formées par le cholestérol et d'autres produits de désassimilation. Il en résulte évidemment, tout au moins temporairement, un afflux de ces substances dans le sérum, où on les retrouve à l'analyse. La question est alors posée de savoir s'il est préférable d'avoir moins de cholestérol dans le sang, et plus de boue ou de calculs dans la vésicule biliaire, ou encore de dépôts athéromateux sur la paroi interne des vaisseaux.

Il ne faut pas non plus omettre de noter que la carence en acides gras insaturés (des huiles végétales) facilite les dépôts tissulaires de cholestérol.

A propos de l'huile d'arachide, un danger a été signalé lorsqu'une moisissure, l'aspergillus flavus, vient contaminer la cacahuète et donner ainsi naissance à un produit toxique (et même cancérogène), l'aflatoxine. Or, l'analyse permettant de déceler la présence de ce dangereux résidu dans les cacahuètes ou l'huile d'arachide, il devrait être relativement aisé de l'éviter, ce qui pourrait être garanti par une mention portée sur l'étiquette.

Contenant de l'acide érucique, lequel provoquerait une accumulation de lipides dans le cœur, avec ensuite apparition de lésions tissulaires et cellulaires, l'huile de colza est assez controversée.

Il faut toutefois admettre que cette méfiance est consécutive à des études et expérimentations faites sur des animaux, avec des huiles extraites selon les procédés industriels courants et en provenance de cultures non moins courantes.

Pourtant, on relève que depuis des siècles, l'huile de colza est utilisée largement en Chine et en Inde, sans que des anomalies aient été constatées.

D'ailleurs, l'acide érucique se trouve également dans la graine de moutarde, et aucune prévention n'a été manifestée à son encontre.

Certains producteurs, transformateurs ou vendeurs assurent qu'une huile de colza naturelle, « de qualité », extraite par première pression, à froid, peut être utilisée

sans danger pour une consommation « sans abus », mais qu'il serait sans doute imprudent de l'utiliser exclusivement.

Vérité en deça, erreur au-delà, ou réciproquement, quoi qu'il en soit, il est parfois bien difficile d'éclairer sa lanterne. Comestible en Inde, en Chine, et sans doute ailleurs, l'huile de colza serait douteuse en France et en Italie, alors qu'elle était autrefois assez largement consommée dans les campagnes.

Il en va un peu ainsi avec d'autres huiles et notamment celle de lin, utilisée couramment en usage alimentaire dans certains pays tels l'Allemagne de l'Ouest, la Suisse ou l'Italie, sans que rien de fâcheux ne semble en résulter, alors que cette destination est interdite par la loi française, sans mention de distinction entre l'huile alimentaire et celle à usage industriel. Si bien que la commercialisation en France de certains produits condimentaires comme d'excellentes moutardes contenant poudre de moutarde, citron, sel et huile de lin est exclue dans les magasins français de diététique, alors qu'au-delà des frontières il est aisé de s'en procurer.

L'élément nocif supposé de l'huile de lin serait l'acide prussique, mais cela ne présenterait d'inconvénients que pour certains sujets dépourvus de sécrétions gastriques normales, neutralisantes de cet acide.

Simplement doit-on éviter de chauffer l'huile de lin, qui présenterait une certaine toxicité après avoir subi une température excédent 200° C.

Parmi les huiles réellement dangereuses, on peut

inclure celle de ricin, dont l'élément toxique doit être industriellement extrait avant sa commercialisation en pharmacie. Pour des usages, d'ailleurs, assez peu alimentaires.

Certaines huiles présentent des propriétés à la fois nutritives et curatives (réelles ou supposées). Ainsi en va-t-il de l'huile d'amande douce, que d'ailleurs le prix élevé fait réserver à d'autres usages qu'alimentaires. Au Maroc, on extrait de l'amande d'argania spinosa une huile appelée « d'argan », tandis qu'en Suisse (et maintenant en France, semble-t-il) on vend de l'huile de carthame (chardon des teinturiers), à laquelle il faudrait ajouter de la vitamine E, extraite de l'huile de germe de blé, pour la stabiliser et la préserver de tout phénomène d'oxydation.

En Amérique, on extrait de l'huile d'ansérine (huile de chénopode), active contre la plupart des vers (ténia compris). Dans ces perspectives vermifuges, on peut mentionner l'huile de pépins de courge (ou de citrouille), à la fois élément stimulant de la calcémie et antagoniste des oxyures. Quand c'est le ténia qui est soupçonné, il faut consommer toute la graine car le principe actif, utile en pareille situation, se trouve dans son enveloppe. Encore contre les vers, on extrayait autrefois une huile vermifuge du fruit de la crithme maritime.

Quelques huiles, dont certaines très intéressantes, n'ayant été mentionnées qu'accessoirement, on ne peut manquer de signaler l'incontestable valeur d'huiles comme celles de tournesol, de sésame, d'œillette, de noix, lorsqu'elles sont bien obtenues selon des procé-

dés acceptables, ce qui ne semble pas être réalisable pour celles de maïs, de pépins de raisin, de germe de blé, de soja, et est d'ailleurs regrettable, étant donné la présence, dans ces graines et germes, de principes intéressants, malheureusement détruits en partie par des traitements agressifs.

Que peut-on alors admettre comme procédés acceptables pour l'obtention d'huiles satisfaisantes ? Pour l'huile du commerce courant, ne portant pas la mention « huile vierge », avec la précision « pressée à froid », le procédé d'extraction peut être par solvants, dont le sulfure de carbone, le benzène, le trichloréthylène (dont on se sert également pour dégraisser les pièces de mécaniques). La seule mention « huile vierge » peut désigner une huile obtenue sans solvants par pression à chaud. Dans les deux cas, il peut y avoir en plus le passage à la vapeur (près de 250°) pour désodorisation.

Arachides, graines de sésame, de colza, de tournesol, etc., peuvent être traitées comme les olives : dans un local bien chauffé, on écrase les olives avec des meules très lourdes tournant dans un bac ; la pâte ainsi obtenue est mise dans des sacs en fibres végétales tressées et placée ensuite sous presse. Le jus obtenu, huile et eau, est passé à la centrifugeuse qui en effectue la séparation. Ensuite, selon la sorte d'huile désirée, on filtre. Ces huiles sont plus ou moins fruitées, selon la variété des oléagineux traités.

Si le degré d'acidité ne dépasse pas 1 %, l'étiquette peut porter la mention « extra » ; au-dessus de 1 %,

elle est appelée « fine » ou « demi-fine », mais ces indications ne remplacent pas les assurances que peut donner le vendeur qui connaît bien son affaire, de même en ce qui concerne les margarines car, même 100 % végétales, celles-ci peuvent n'être pas vraiment satisfaisantes, d'abord si elles sont hydrogénées, ensuite si elles sont constituées surtout de coprah ou de palme dont les graisses sont saturées, comme le sont celles d'origine animale (sans toutefois, en présenter tous les inconvénients).

Du fait de la présence de ces acides gras saturés, les margarines, surtout si elles contiennent des graisses animales en plus du coprah ou de la palme, sont cholestérolémiantes et hyperlipidémiantes. Il en va d'ailleurs un peu de même pour le beurre et le lait.

L'hydrogénation a pour effet de transformer les acides gras « cis » en acides gras « trans » qui ont perdu leurs propriétés biologiques originelles. L'opération consiste à fixer de l'hydrogène sur les molécules de l'huile pour les concrétiser et obtenir ainsi une graisse compacte. Une haute température est requise pour cette opération, de même que la présence d'un catalyseur, généralement le nickel dont les résidus peuvent se retrouver dans la graisse ainsi obtenue. Cette hydrogénation a aussi l'inconvénient de modifier certains stérols des corps gras traités ; elle sature les doubles liaisons, faisant ainsi disparaître les acides gras les plus insaturés, parmi lesquels se trouvent les acides gras indispensables.

A un acide gras insaturé, il manque toujours quel-

que chose, et ce peut être de l'oxygène qui viendra combler le vide, cette oxydation des acides pouvant donner naissance, le temps aidant, à un goût de rance contre lequel se préservent certaines huiles (d'olive surtout) avec le secours de substances constitutives antioxygènes. La margarine hydrogénée, ou à base de coprah ou de palme, de même que l'huile raffinée, ne contiennent plus ces précieux préservateurs, aussi peuvent-elles rancir assez vite.

Pour que les corps gras alimentaires soient tout à fait satisfaisants, il faudrait la garantie — que l'on ne possède pas encore, mais cela peut venir — que les oléagineux utilisés pour l'huile ou la margarine sont cultivés, transportés et conservés sans le secours d'additifs artificiels. Et peut-être aussi, d'obtenir quelques précisions sur le mode de cueillette car, en ce qui concerne notamment les olives, il peut être manuel (évidemment onéreux), mécanique (par appareil vibratoire) ou chimique (avec intervention d'hydrazite maléique ou d'acide choléthylphosphorique).

Peut-être le prix de ces corps gras sans défauts serait-il comparativement plus élevé, mais si l'on considère la consommation moyenne d'huile, cela serait finalement moins onéreux que les aliments dont on peut se passer avec profit, à commencer par la viande.

Maintenant que les nutritionnistes découvrent les liens existant entre l'alimentation et la santé (ou la maladie), il ne leur reste plus qu'à trouver la définition de l'aliment véritablement sain, et ces quelques remarques peuvent les y aider.

## CE QU'IL EST PREFERABLE D'EVITER

**Toute viande,** quelle soit de boucherie, de charcuterie ou de triperie ; également la volaille, le lapin, le poisson, les crustacés, etc.

**Toute graisse animale** (saindoux, margarine, etc.) ; le beurre cuit, surtout le « beurre noir » ; les huiles non garanties « de première pression, à froid, sans solvants chimiques », extra-vierges.

**Les bouillons de viande** et tous potages concentrés, préparés à partir de viande ou de produits chimiques.

**Toutes les conserves** et aliments cuits dans les marmites autoclaves (cocottes-express, etc.).

**Le pain blanc** et toutes les préparations à base de farine blanche (pâtes, biscottes, etc.) ; la pâtisserie faite avec de la farine blanche, du sucre blanc, de la margarine ou du beurre cuit, des levures chimiques, parfois des colorants ou parfums chimiques, de l'alcool, etc. ; le riz glacé ou poli.

**Le sucre industriel,** les bonbons et sucreries ; le sel raffiné.

**Le lait liquide,** bouilli, pur ou mélangé au café, au thé, au chocolat.

**Toutes les boissons alcoolisées** ou excitantes (liqueurs, apéritifs, vin, cidre, bière, etc.) ; le vinaigre ; le café ; le thé ; le chocolat.

**Les produits chimiques,** le tabac et les autres stupéfiants.

GENERATEURS DE FORCE ET DE SANTE

**Tous les fruits de saison,** doux ou acides.

**Tous les fruits secs :** amandes, noisettes, noix, cacahuètes, figues, dattes, raisins, bananes séchées, pruneaux, abricots, etc. ; les olives noires.

**Toutes les céréales :** blé complet, orge mondé, riz complet, seigle, millet, avoine, maïs ; le pain complet, les pâtes complètes ; les bouillies, galettes et gâteaux de blé complet ou de sarrasin ; le blé germé ; le sarrasin en grain (kasha) ; le pain de seigle ; la semoule de blé (couscous) ; etc.

**Tous les légumes,** crus ou cuits ; les marrons et châtaignes ; les soupes, potages, bouillons de légumes ou aux céréales.

**Toutes les salades vertes ;** les aromates.

**Toutes les huiles végétales,** obtenues par simple pression à froid.

Le miel.

Les œufs frais, provenant de poules nourries avec grain et verdure.

Le soja ; les pois et haricots en grains frais ; les légumes secs (lentilles, haricots, etc.) de l'année.

Les biscottes complètes ; les pâtisseries de ménage (biscuits, tartes, clafoutis, sablés, pains d'épices, etc.).

Le lait caillé ; le yaourt ; le fromage.

Le sel marin.

Les jus de fruits naturels ; l'eau citronnée.

## PLAN D'ALIMENTATION D'UNE JOURNÉE

**MATIN. — Soit : fruits frais ou secs ; ou pain complet et miel ou beurre, avec une infusion de thym ou de romarin ; ou potage de légumes ; ou simplement une tisane ; un verre d'eau nature ou argileuse ; une cuillerée d'huile d'olive, avec du jus de citron.**

**MIDI. — Fruits de saison (150 à 400 grs).**

**Crudités (soit basconnaise (1), soit un légume cru assaisonné comme la basconnaise).**

**Céréales ou légumes cuits (2) avec salade crue.**

**Fromage, ou lait caillé, ou fruits secs, ou miel, ou pâtisserie de maison.**

---

(1) La basconnaise se compose de tous les légumes crus, râpés (carottes, navets, betteraves, radis noirs, salsifis, etc.), coupés en tranches (champignons, oignons, courgettes, tomates, radis, etc.), ou en lanières fines (chou rouge ou vert, épinards, etc.). Assaisonner tout ensemble ou les divers éléments séparés, avec de l'huile (d'olive, de préférence), du sel marin, du jus de citron (facultatif), des olives noires, de l'ail pilé, des rondelles d'oignon, du persil ou du cerfeuil haché, quelques feuilles de romarin ou d'estragon, etc. Pour les mélanges, mettre toujours un légume en dominante pour obtenir des saveurs différentes à chaque fois.

(2) De préférence des légumes de saison cuits dans peu d'eau ou à la cocotte ou dans une marmite en terre (jamais de cocotte-express). Mettre un peu d'huile au fond de la cocotte ou l'ajouter au moment de servir. A défaut de légumes frais : riz complet, pâtes complètes, pommes de terre, etc.

**SOIR. — Fruits de saison (150 à 400 grs).**

**Un plat de crudités.**

**Potage aux légumes (facultatif).**

**Céréales ou légumes cuits (facultatif).**

**Lait caillé ou miel** (1).

Pour plus de précisions sur l'alimentation, et notamment des recettes et exemples de menus, il est conseillé de se reporter au livre « Initiation à l'Alimentation végétarienne moderne ».

Pour en savoir plus sur la méthode harmoniste, ses modalités et ses applications, consulter « Le Foie, ce méconnu » ou le gros ouvrage complet « Conquête et Protection de la Santé par la Méthode Harmoniste ».

(1) Ne prendre du fromage, du lait caillé ou de l'œuf qu'à un seul repas.

## LES PLANTES POUR RÉDUIRE LES SURCHARGES SÉRIQUES EN LIPIDES, CHOLESTÉROL, URÉE ET ACIDE URIQUE

A côté des végétaux alimentaires, dont beaucoup présentent l'intérêt de favoriser la saponification des graisses, d'augmenter le coefficient d'utilisation à des fins énergétiques et de répondre aux divers besoins organiques, il est des plantes, certaines alimentaires, d'autres « à tisanes », qui sont douées de vertus dissolvantes ou réductrices, inhibitrices des substances toxiques ou éliminatrices, et parfois même conjuguent ces propriétés.

Les intentions, en s'orientant vers un traitement naturel, doivent être autant de favoriser l'utilisation optimale des aliments ingérés que d'assurer la neutralisation et l'évacuation des déchets et surplus. La négligence d'un des facteurs peut conduire d'une part vers un état carenciel et de l'autre en direction d'un état d'encombrement des humeurs, avec toutes les conséquences susceptibles d'en découler.

Il est d'ailleurs remarquable que les plantes se comportent assez rarement comme des médicaments de synthèse, lesquels agissent plus précisément sur un point déterminé ou selon une orientation recherchée.

Chaque plante est un complexe de substances naturelles actives, se complétant et se dynamisant. L'utilisation doit avoir lieu en tenant compte de ces potentialités selon d'autres considérations que celles inspirant l'attitude médicale où la recherche est généralement orientée vers le remède spécifique, souvent dans la négligence des autres facteurs de retour à l'équilibre. Le traitement par les plantes n'est pas dissociable des autres éléments du traitement et d'une éventuelle réforme de l'alimentation si celle-ci est encore conventionnelle.

Dans une optique d'action directe sur les excédents lipidiques, il est déjà possible d'envisager le recours à la SAPONAIRE qui favorise, comme le suggère son nom, la saponification des graisses, mais il convient de lui associer d'autres plantes pour neutraliser une éventuelle toxicité, et là ce peut être la BUSSEROLE dont l'action antitoxique est bien affirmée. La première à la dose d'une cuillerée à dessert, la seconde d'une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau ; porter à ébullition ; laisser refroidir ; passer ; prendre 2 à 4 tasses par jour, entre les repas. Ensuite, viendront des plantes pour favoriser les évacuations intestinales, et il est dans l'évidence de mentionner la BOURDAINE dont l'influence sur les fonctions hépatiques ne fait pas de doute non plus et que l'on prépare en mettant une ou deux cuillerées à café d'écorce dans une tasse d'eau bouillante (laisser infuser et prendre entre les repas, 2 ou 3 fois par jour) ; enfin, ce sera l'ASPERGE (deux poignées dans un litre d'eau ; porter à ébullition ;

laisser refroidir ; passer ; prendre en 24 heures) qui stimulera les évacuations urinaires.

Il est une plante dont la polyvalence des propriétés est si bien adaptée aux situations évoquées qu'elle suffirait presque, à elle seule, pour répondre aux diverses nécessités du moment. C'est l'ARTICHAUT, à la fois cholagogue et diurétique, tonique de la cellule hépatique, laquelle est souvent mise à mal par les surcroîts de graisses ou de cholestérol, stimulant de certaines activités du foie et de ses annexes, réducteur du cholestérol et de l'urée.

Sans doute n'est-il pas complètement inutile de préciser que si le bouillon résultant de la cuisson des artichauts n'est pas totalement négligeable, il ne contient pas l'essentiel des possibilités curatives de la plante, celles-ci se trouvant dans les grandes feuilles dentées garnissant la tige, dont on met une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau froide, amenée ensuite à ébullition et à prendre avant chacun des deux principaux repas.

Favorable à une élimination sélective des excédents lipidiques, uriques ou cholestérolémiques du sang, la CHICORÉE SAUVAGE, à préparer et utiliser comme l'artichaut, peut intervenir utilement en complément de mélanges dans lesquels son amertume sera quelque peu atténuée.

Répondant à la même qualification, la PENSÉE SAUVAGE (toujours comme les deux plantes qui précèdent) exerce une action à la fois dépurative, laxative et diurétique, réunissant ainsi des propriétés

que l'on doit souvent rechercher dans plusieurs plantes, tandis que l'AUNÉE, dont on met une bonne poignée dans un litre d'eau pour faire un peu bouillir et prendre en 2 jours, avant les repas, peut la compléter heureusement si de l'urée ou des chlorures sont aussi à évacuer.

On connaît assez bien les vertus favorables à la vessie et autres organes urinaires de la BRUYÈRE, mais il ne faudrait pas que cela fasse oublier qu'elle peut contribuer également à résoudre diverses concrétions (elle peut même dissoudre des calculs) et à éliminer ce qui est en surplus.

Mettre une poignée de sommités fleuries dans un litre d'eau ; porter à ébullition ; laisser refroidir ; passer et prendre en 24 heures.

Le simple CHIENDENT peut également contribuer à la dissolution de certaines formations parasitaires (acide urique, urates).

Dans un litre d'eau, mettre une poignée de racines, porter à ébullition et laisser bouillir 1/4 d'heure. De préférence, parfumer avec réglisse, anis ou menthe. Boire à volonté.

Utile même dans l'urémie, la GRATIOLE draine foie, reins, vessie et intestins, à la dose de trois cuillerées à soupe de feuilles coupées dans un litre d'eau bouillante ; laisser infuser et prendre 2 ou 3 tasses par jour entre les repas.

« Nettoyant » le sang et augmentant le volume des urines, les fleurs de SOUCI sont à utiliser à raison d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante.

Laisser infuser et prendre deux ou trois fois par jour, avant ou entre les repas.

La REINE DES PRÉS (Ulmaire) dissout et draine sans risque de fatigue pour le cœur, qu'elle contribue même à soulager. En mettre 50 g dans un litre d'eau bouillante ; bien fermer le récipient et laisser refroidir ainsi. Boire cette quantité en un ou deux jours, entre les repas.

La seconde écorce de SUREAU est résolutrice et éliminatrice, très utile contre la goutte et même la cellulite. Dans un litre d'eau, en mettre une bonne poignée et porter au feu pour réduire de moitié. Boire ce qui reste dans la journée.

Dans la plupart de ces situations où le sang est investi par toutes sortes de substances l'encombrant et en augmentant le taux de viscosité, il est des plantes, tel que le MÉLILOT, dont l'intervention peut être particulièrement heureuse en raison de son influence sur la fluidité des humeurs. En mettre une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser ; prendre deux tasses par jour, entre ou avant les repas.

A ce propos, il n'est pas surperflu, une fois de plus, de bien démarquer l'action fluidifiante de l'anti-coagulation pouvant conduire aux états hémorragiques. Si le mélilot présente la propriété de pouvoir mettre entrave à l'hypercoagulabilité sanguine pouvant se traduire par la formation de caillots ou, au moins, à un ralentissement considérable du débit sanguin, il ne s'oppose nullement à la coagulation normale du sang

à son éventuelle sortie des vaisseaux. La confusion peut venir de ce qu'un anticoagulant spécifique, le dicoumarol, est extrait du mélilot avarié par des moisissures. Il n'y a rien de tel avec la plante saine, laquelle renferme seulement de la coumarine, fluidifiant des liquides organiques.

On peut donc heureusement envisager l'association du mélilot aux mélanges de plantes destinées à libérer le sang des substances qui l'encombrent.

Tout en facilitant l'accomplissement normal des fonctions du foie, la feuille d'OLIVIER exerce une action doucement diurétique et présente l'incontestable intérêt de faire baisser la tension artérielle, mais seulement si elle est trop élevée. On en met une poignée dans un litre d'eau pour faire bouillir quelques minutes et ensuite boire à volonté, chaud ou froid.

En faisant bien attention à ne pas confondre avec la variété dite « d'Espagne », le GENÊT A BALAI se révèle comme un précieux diurétique déchlorurant, très actif pour l'élimination urinaire des résidus toxiques ou simplement perturbateurs. C'est la fleur qui est utilisée, à la dose d'une cuillerée à café dans une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser et prendre en plusieurs fois dans la journée. Bien supportée, cette infusion de genêt peut être prise jusqu'à 2 ou 3 tasses par jour.

La SALSEPAREILLE agit un peu dans le même sens, tandis que le ROMARIN, parfois négligé au cours des traitements naturels, tellement il est devenu d'un usage familier, augmente la sécrétion des si

utiles sels biliaires, agents de neutralisation des graisses excédentaires. Le romarin se prépare en mettant une cuillerée à dessert de fleurs et de feuilles dans une tasse d'eau bouillante (infuser et boire, deux fois par jour, avant ou après les repas), tandis que pour la salsepareille, il faut en mettre une ou deux poignées dans un litre d'eau, à faire bouillir deux minutes, puis à prendre à la dose de trois tasses par jour, avant les repas.

Egalement éliminatrice, la BUGRANE se prépare à la dose d'une poignée de racine par litre d'eau ; bouillir avec un peu de menthe, d'anis ou de réglisse. Boire cette quantité en 24 heures.

La PARIÉTAIRE aide à dissoudre les concrétions aussi bien à base de cholestérol que d'acide urique. En mettre une poignée dans un litre d'eau ; porter à ébullition et laisser infuser. Prendre cette quantité en deux jours, entre les repas.

Le PISSENLIT, justement apprécié pour ses feuilles qui sont à la base de savoureuses salades, présente encore d'autres possibilités avec sa racine, laquelle peut être partie composante d'une très efficace décoction, pouvant d'ailleurs être complétée avec l'apport de feuilles, en parties égales. Cette tisane stimulera la fonction des viscères, intestins compris, avec les répercussions d'élimination que cela suppose. Mettre une poignée des parties choisies dans un litre d'eau à porter à ébullition et laisser ainsi deux ou trois minutes, cette décoction se prenant à la dose de deux ou trois tasses par jour, entre les repas.

On connaît le TILLEUL surtout pour son action éventuellement calmante, mais on néglige trop souvent ses autres virtualités, notamment pour ce qui est du présent sujet, de pouvoir agir efficacement tout le long du processus de l'athérosclérose. Pour l'utilisation des fleurs, en mettre une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau bouillante et laisser infuser quelques minutes. Prendre deux ou trois tasses par jour, avant ou après les repas.

Les propriétés de l'AUBIER DE TILLEUL SAUVAGE sont maintenant assez connues et il a été reconnu que la décoction de 30 g dans un litre d'eau à réduire aux 3/4 et à prendre en un ou deux jours, pendant 10 jours chaque mois, durant un trimestre, pouvait aider également à résoudre et drainer les surplus d'acide urique, d'urée, de chlorures, d'urates ou de cholestérol.

Un autre arbre bien connu, l'ORME (pyramidal) peut constituer la base d'une tisane destinée à hâter l'évacuation des liquides résiduaires interstitiels. 30 g d'écorce concassée dans 1.250 g d'eau ; bouillir pour réduire à 1.000 g ; passer avec expression et prendre trois tasses par jour, avant ou entre les repas.

Dissolvant acide urique et autres produits résiduaires et néfastes, l'infusion de feuilles de CASSIS (une cuillerée à soupe dans une tasse d'eau bouillante ; trois ou quatre tasses par jour, à n'importe quel moment) est à utiliser largement, tout comme celle des baies de GENEVRIER dont on mange aussi les baies (utilisées en assaisonnement de la choucroute et autres

préparations) qui sont également dissolvantes et antitoxiques. En tisane, à la dose d'une bonne cuillerée à café par tasse d'eau bouillante ; infuser ; passer en pressant ; trois tasses par jour.

LA PATIENCE est un remarquable dissolvant pouvant résoudre d'importantes et tenaces concrétions dans la vésicule biliaire ou les humeurs.

On peut en mettre 20 feuilles à bouillir 2 minutes dans un litre d'eau, à prendre en 2 jours ; mais son amertume conduit à conseiller de préférence une utilisation en mélange avec d'autres plantes plus agréables au goût.

L'ALKEKENGE, plus connu pour l'effet décoratif de son fruit et de sa gousse, dont l'aspect lui ont valu les noms de « cage d'amour » ou de « lanterne chinoise », possède aussi des propriétés non négligeables pour aider à la dissolution des résidus graisseux, au drainage et à l'évacuation des envahisseurs du sang et des dépôts urinaires.

On peut aussi bien consommer les fruits frais, dont la saveur est assez agréable, ou la décoction des fruits séchés, à raison d'une bonne poignée par litre d'eau, à amener à ébullition et à laisser refroidir avant de passer (avec expression). Boire, à volonté, entre ou durant les repas.

Tout en favorisant la circulation veineuse, le PETIT HOUX (Fragon) participe à la dissolution et à l'élimination des déchets. Pour ce faire, on recourt à la racine, à raison d'une poignée par litre, en laissant bouillir 2 minutes et buvant ensuite à volonté.

L'écorce et les feuilles de BOULEAU sont dissolvantes et éliminatrices de l'acide urique, des urates et des chlorures.

Dans une tasse d'eau, mettre une cuillerée à café d'écorce concassée ou une à dessert de feuilles coupées, amener à ébullition. Laisser refroidir, puis passer. Prendre 2 ou 3 tasses par jour, avant les repas.

Une mention spéciale doit être attribuée à la VERVEINE (que tout le monde sait préparer) aux multiples propriétés, dont celle de résoudre les amas graisseux ou autres, ce qui est précieux quand les dépôts de lipides ou de cholestérol risquent d'altérer une paroi vasculaire déjà endommagée (et, comme le CASSIS, déjà mentionné, c'est de plus un antiagrégant plaquetaire), au VARECH VÉSICULEUX et au CARRAGAHEN (fucus crispus) qui partagent la propriété des algues de contribuer à résoudre les amas graisseux ou cellulitiques, les dépôts de cholestérol et les accumulations d'acide urique et, en agissant sur les intestins, de participer à leur élimination. Ces algues s'ajoutent à d'autres plantes ; il suffit d'en mettre une cuillerée à café par tasse.

La feuille de RONCE n'est pas utile seulement en cas de maux de gorge, mais elle contribue aussi à la dissolution et au drainage de l'acide urique.

Dans une tasse d'eau, en mettre une cuillerée à soupe et laisser bouillir deux minutes. Prendre trois tasses par jour, entre les repas.

Le SOLIDAGO est un bon éliminateur par voies urinaires. On utilise la plante coupée à raison d'une

poignée par litre d'eau. Laisser bouillir deux minutes. Boire tout en un ou deux jours.

La PILOSELLE peut faire baisser le taux sérique d'urée, lorsqu'on la prépare à la dose d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante, à laisser infuser quelques minutes. Prendre trois tasses par jour, entre les repas.

Deux ou trois tasses par jour d'infusion, à la dose d'une cuillerée à dessert par tasse, de GRATTERON ajoute à l'action éliminatoire, tandis que l'infusion d'écorce de SAULE BLANC, à la même dose, participe à la dissolution des chlorures.

Pour en terminer avec cette nomenclature, il n'est que d'indiquer la formule d'une tisane composée, pouvant être utilisée assez largement, comme boisson de table, des mois durant. La préparer en mettant dans un litre d'eau une bonne cuillerée à soupe de chaque plante ou cinq à six cuillerées de ce mélange à parties égales : **frêne, prêle, pariétaire, reine des prés, valériane.** Laisser bouillir quelques minutes, puis refroidir ; ensuite, passer.

Comme il est souvent rappelé, si les propriétés curatives des plantes sont incontestables, il n'en va pas comme avec les médicaments dont on dit de certains qu' « ils sont actifs, donc toxiques et dangereux », ce qui implique une utilisation prudente et circonstanciée de ces remèdes médicaux.

Aucune des plantes à tisanes ne présente d'inconvénient, même en utilisation sans raison précise ou apparente. Mieux vaut donc y recourir par simple

prudence, en prévention polyvalente, que d'attendre l'apparition des premiers symptômes de troubles organiques, parfois à l'origine lointaine, qu'il est préférable d'éviter que d'avoir à traiter.

Les cures, soit de plantes isolées, soit de mélanges de plusieurs des plantes ici mentionnées, sont généralement de trois semaines et peuvent être renouvelées trois mois consécutifs.

Les doses sont moyennes et peuvent être réduites ou augmentées, selon la tolérance ou l'effet produit.

Ainsi que cela est dit et redit, il faut expérimenter car les plantes et leurs utilisateurs ont des affinités qu'il faut déterminer. Certaines plantes peuvent agir plus efficacement chez certains que chez d'autres, de même qu'il en est qui perturbent parfois. Il n'est pas d'autres moyens de discernement que l'essai individuel.

Toutes les plantes citées étant finalement bienfaisantes, rien ne s'oppose à ce que la plupart soient utilisées successivement, ces essais conduisant à l'identification de celles qui seront à la fois les plus actives et les moins perturbatrices.

## LES CALCULS URINAIRES

L'adoption d'un mode de vie plus conforme aux règles naturelles est propice à la défense contre les « fléaux du siècle » que sont les maladies du cœur et des vaisseaux, le cancer, le diabète, la dégénérescence hépatique, etc., mais cela n'en exclut pas pour autant des réactions, parfois même assez violentes, contre l'envahissement de parties du corps ou d'organes par des substances résiduaires ou sédimentaires.

Ainsi en va-t-il des dépôts calcaires (sable ou calculs) présents dans le rein ou ses annexes. Alors que l'on vivait encore « comme tout le monde », que les métabolismes étaient défectueux et les éliminations insuffisantes, des sels calcaires (phosphates, oxalates, urates...) ont pu précipiter dans les reins ou la vessie, ensemble ou isolément, et constituer des dépôts de sable. L'irritation qui en a suivi s'est traduite par une sécrétion accrue de mucosités, lesquelles peuvent contribuer à la formation de concrétions. Il en va un peu comme avec la maçonnerie, le ciment agglomérant le sable, celui-ci étant remplacé ici par des mucus et autres sécrétions.

Ce ne sont d'ailleurs pas les seuls sédiments calcaires qui se trouvent à l'origine des calculs, mais aussi des

sécrétions dues à l'état catarrhal de la vessie, des reins ou des conduits urinaires. Il ne s'agit donc pas d'un « accident », mais bien de l'aboutissement de troubles profonds auxquels on ne saurait remédier par la seule extraction chirurgicale des calculs ou le drainage artificiel du sable. S'il importe, évidemment, d'encourager la dissolution et l'élimination de ces substances étrangères à l'organisme, une action sur le terrain pour parer à tout risque de récidive n'est pas moins nécessaire. D'ailleurs, avec les méthodes naturelles, prévention et action curative vont de pair.

La crise de coliques néphrétiques accompagnant la migration des calculs est assez caractéristique : irradiant vers les organes génitaux externes, accompagnée de vomissements, de sueurs de la face, d'un ténesme vésical (l'intéressé éprouve de continuelles envies d'uriner qu'il peut rarement satisfaire), les douleurs ne peuvent être déroutantes que pour celui qui n'a jamais été le témoin — ou l'objet — d'une crise aiguë de coliques néphrétiques. Pendant la crise, qui peut durer plusieurs heures, le corps est plié en deux, le malade semblant ne pouvoir se redresser. Si un calcul vient à obstruer le bassinet, l'émission d'urine est interrompue. La pâleur, l'aspect, les souffrances du malade (justifiant souvent la prescription médicale d'un fort calmant) sont tels que l'entourage, affolé, ne sait que faire. Il est d'ailleurs assez déconcerté lorsque, brusquement, la crise vient à cesser après une émission d'urine claire.

L'étonnement est légitime qu'après des mois ou

même des années de vie « sage » on soit parfois soumis à de si détestables incidents. Et de se demander si le végétarisme ne contribuerait pas à la formation de ces concrétions calcaires, notamment par son apport en cet acide oxalique qu'incrimine certaine médecine et que l'on retrouve dans de nombreux végétaux.

En réalité, il est possible que des calculs aient séjourné dans les reins ou les uretères, et cela depuis de nombreuses années, leur formation étant bien antérieure à la réforme de l'alimentation et des conditions de vie.

La lithiase urique remonte assez loin dans l'histoire des maladies humaines puisqu'on en aurait trouvé des descriptions dans certains écrits égyptiens et aussi dans les textes d'Hippocrate. C'est donc bien une anomalie qui fut de tous les temps et que les déviations alimentaires n'ont fait qu'encourager. Cette lithiase se caractérisant, du point de vue urinaire, par une hyperacidité continuelle, ce qui facilite la cristallisation de l'acide urique, lequel est d'autant moins soluble que le pH du milieu est plus bas, c'est donc une alimentation de type basique qui est à adopter. L'alimentation végétarienne correspond bien à ces impératifs, et elle y correspond d'autant plus qu'elle comporte moins de déchets uriques, lesquels se trouvent en priorité dans les aliments carnés.

Induite principalement par la précipitation de cristaux au niveau de l'arbre urinaire, la lithiase revêt plusieurs formes : lithiase phosphatique ; lithiase oxalique (on revient plus loin sur cet aspect et ses incidences) ;

lithiase urique ; lithiase mixte, phosphatée, calcique, magnésique (généralement accompagnée d'infection urinaire).

On reconnaît à la lithiase un dénominateur commun : l'ion calcium, et, à l'origine, une mucoprotéine (on rejoint ici la vieille théorie naturiste des mucus) sur laquelle sont précipitées les composants cristallins minéraux (calcium, notamment).

Pourtant, les urines contenant en sursaturation des substances solubles de nature saline, ayant une activité potentielle de cristallisation, on pourrait trouver plus fréquemment des formations calcaires. Mais, quand les fonctions s'accomplissent normalement, les cristaux susceptibles de former des concrétions sont éliminés à mesure de leur formation (il existe dans les urines des substances contrôlant la formation de cristaux et inhibant la formation de calculs).

Il a été fait précédemment mention de l'acide oxalique et des inconvénients qui lui sont attribués. Une raison de la méfiance qu'inspire cet acide vient de ce qu'un excès peut engendrer une oxalose, affection génétique au cours de laquelle les dépôts d'acide oxalique se retrouvent dans les tissus et tout particulièrement dans les reins où ils forment des calculs d'oxalate de calcium. Les artères peuvent être envahies également par ces dépôts d'oxalate de calcium.

On connaît aussi une lithiase oxalique sans oxalose, où se forment seulement les calculs urinaires d'oxalate de calcium. Souvent, avec les sédiments oxaliques, du calcium peut être également éliminé.

Alors incrimine-t-on volontiers les végétaux porteurs d'acide oxalique : épinard, rhubarbe, oseille, betterave, céleris, tomate, haricot vert, asperge et même persil. Le chocolat complète cette nomenclature. En réalité, l'oxalurie a pour origine une perturbation des fonctions intestinales et hépatiques. Renfermé dans les aliments végétaux frais, l'acide oxalique est catabolisé, soit à son passage à travers la paroi intestinale, soit au niveau du foie ; il ne parvient donc pas comme tel dans les reins pour être éliminé dans les urines.

Pourtant, certains malades accusent des phénomènes d'irritation des voies urinaires consécutivement à la consommation de ces aliments, et l'on retrouve parfois dans leurs urines une augmentation du taux de cristaux oxaliques. Sans doute, au lieu d'être correctement expulsés, les résidus oxaliques sont-ils réabsorbés dans les portions distales de l'intestin, après dégradation par les bactéries, et transportés par la veine porte jusqu'au foie qui les élimine alors par les voies urinaires.

La première anomalie se situe donc au stade intestinal, les résidus étant réabsorbés au lieu d'être éliminés ; ensuite, au niveau du foie, quand celui-ci s'avère dans l'incapacité de les neutraliser.

Des rapprochements pourraient être faits avec l'acide lactique, et même le simple calcium car ce dernier se retrouve dans les formations urinaires calciques, et pourtant la réduction du calcium alimentaire n'a guère d'influence sur la réduction de cette sédimentation, mais peut par contre engendrer d'autres troubles im-

portants dans différents domaines (déficience osseuse, anémie, troubles nerveux...).

Dans une autre perspective, pour prendre l'exemple de ce qui peut survenir avec l'acide lactique, on remarquera qu'il en est une variété bienfaisante, l'acide des produits lacto-fermentés (yaourt, choucroute, etc.), tandis que l'acide lactique résultant de l'activité musculaire intense, aboutissant à la fatigue et à la courbature, est un produit toxique, conduisant à des phénomènes inflammatoires et autres inconvénients.

Ce serait donc une erreur d'incriminer les aliments porteurs d'acide oxalique « neuf », car c'est bien celui résultant des diverses dégradations (notamment ce qui est accumulé dans les muscles lors d'efforts prolongés) qui est à l'origine de ces anomalies. D'ailleurs, les phénomènes d'irritation n'ont jamais été constatés après l'ingestion de tomates, alors que ceux conduisant aux formations calciques sont plus accentués chez les malades de l'intestin, et notamment chez les sujets ayant subi des résections iléales.

S'il est par contre des aliments qui ont une action favorisante pour la formation des calculs, c'est bien ceux qui sont précurseurs d'urée et d'acide urique, en tout premier lieu la viande (poisson compris).

D'ailleurs, s'il en est parmi les harmonistes qui ont connu l'inconvénient de la crise d'évacuation de calculs, ce ne fut généralement que d'assez rares fois, avant l'accalmie définitive. Il s'agissait donc de calculs anciens et inconnus (sinon, un traitement naturel de dissolution et d'évacuation douce aurait été entrepris), présents de

longue date et incités à la migration par certains éléments de l'alimentation naturelle.

Il serait bien curieux — à moins d'une grave anomalie dans les métabolismes — que des aliments propices à la dégradation et au drainage des sédiments calciques puissent parallèlement favoriser leur formation.

Souvent, il est conseillé aux lithiasiques de donner la préférence aux eaux pauvres en calcium (Volvic, Evian) et d'éviter celles à teneur trop élevée en calcium (Contrexéville, Vittel) et les bicarbonatées (Vichy, Vals, Pougues, Badoit), mais en réalité les sels calcaires ou autres, présents dans l'eau de consommation, peuvent être très bien éliminés si les organes intéressés sont en bon état et si les fonctions s'accomplissent normalement. C'est seulement lorsque surviennent et s'installent des déficiences dans les organes et des défaillances dans les fonctions que peuvent se révéler les anomalies qui font le sujet de cette étude, et que se justifient les précautions qui précèdent en ce qui concerne l'eau de boisson.

Ce ne sont pas les seuls sédiments calcaires qui se trouvent à l'origine des calculs, mais aussi des sécrétions dues à l'état catarrhal de la vessie, du parenchyme rénal, des conduits urinaires. Dans cet état, la muqueuse de la vessie peut même former également des concrétions si les éliminations tardent trop.

Il faut, évidemment, s'efforcer d'éliminer ces substances étrangères à l'organisme, mais aussi d'agir sur le terrain pour éviter les récidives. Que celles-ci ne surviennent jamais chez un harmoniste est bien la confir-

mation que ce mode de vie ne peut s'accommoder de la formation de calculs.

Si la présence d'un ou de plusieurs calculs ne se manifeste pas toujours, par contre, dans ce cas, l'urine peut être trouble et laisser, au fond du vase, un dépôt de teinte brique. Cela est parfois intermittent et risque de passer alors inaperçu.

Au cours d'un traitement naturel, entrepris dans un autre but, ou lorsque les réserves vitales sont redevenues suffisantes, une « crise d'élimination » peut survenir, au cours de laquelle seront expulsés les corps parasites (sable ou calculs). Lorsque ces corps sont retenus au cours du trajet urinaire, c'est là que surviennent ces douleurs irradiant vers l'aine, et on peut même remarquer du sang dans les urines (hématurie). C'est donc la progression du calcul ou du sable dans l'uretère qui se trouve à l'origine de ces coliques néphrétiques se manifestant par de si violentes douleurs.

Quand on soupçonne la présence de calculs dans les reins ou la vessie, il faut bien se garder d'entreprendre un traitement trop actif qui mettrait en route les calculs, alors que l'on doit d'abord s'évertuer, sinon à les dissoudre totalement, tout au moins à en diminuer assez le volume pour qu'ils ne soient pas à l'origine de déprédations durant leur progression vers l'extérieur. C'est ainsi que les cataplasmes d'argile ne seront pas appliqués au début du traitement, mais seulement après une période préparatoire d'un mois ou deux.

Bien que des spécialistes médicaux traitent diffé-

remment les calculs selon leur nature (calciques, phosphatiques, mixtes), il est permis d'assurer que si l'acide citrique isolé n'atteint pas toutes les sortes de concrétions, rien ne peut mieux contribuer à les dissoudre que l'ensemble des composants du citron.

Plus loin, cet aspect du sujet sera repris, mais déjà il faut préciser que pour être vraiment actif, en cas de formations calciques, le citron doit être pris à doses élevées. Il faut prévoir une cure importante, en commençant par trois citrons par jour, le jus dans un peu d'eau, à prendre en plusieurs fois, la première semaine ; six par jour, la seconde semaine ; neuf, la troisième. Si les citrons sont bien supportés, ne déterminant aucune sensation désagréable (nausées, dégoût, brûlures, etc.) on peut essayer de passer à 12 par jour, la quatrième semaine ; sinon, commencer à redescendre à la même cadence (9, 6, 3).

Faire ensuite une cure de dix jours d'**aubier de tilleul sauvage** (40 g dans un litre d'eau ; bouillir jusqu'à réduction aux trois quarts ; boire en un ou deux jours, à n'importe quel moment).

Parallèlement, appliquer, chaque soir, en alternant, sur reins et bas-ventre, un cataplasme de son, feuilles de lierre, ou son, feuilles de chou, oignons, bien chaud ; garder deux heures ou plus. Recommencer, chaque jour, jusqu'au commencement des applications d'argile, également sur reins et bas-ventre, faites également le soir, dans les mêmes conditions que les cataplasmes précédents, avec cette différence qu'il n'est pas nécessaire de faire chauffer l'argile si elle est bien supportée tiède ou même froide (ce qui est mieux).

Tous les jours, faire un ou deux bains de siège froids, de 3 à 5 minutes. Egalement, prendre une cuillerée à café d'argile, dans un demi-verre d'eau. Il est parfois supposé que l'argile puisse contribuer à créer des dépôts calcaires dans les voies urinaires. Tous apaisements peuvent être donnés à ce sujet, l'argile étant bien évacuée par les intestins et non par les reins et la vessie. D'autre part, elle « adsorbe » les substances en suspension dans les liquides et participe à leur évacuation. Donc, non seulement elle ne présente aucun danger, mais est de la plus grande utilité, dans ce cas, comme dans tant d'autres.

Entre les cures de dix jours d'**aubier de tilleul sauvage,** prendre la tisane suivante, qui améliorera le drainage par les voies urinaires : **queues de cerises,** 10 g ; **bruyère** (fleurs), **chardon-Roland** (racine), **ortie piquante** (racine), **bourse à pasteur, bugrane** (racine), 15 g de chaque ; **chiendent** (racine), **busserole** (feuilles), 25 g de chaque ; **reine des prés,** 30 g. Mettre 30 g de ce mélange dans un litre d'eau ; amener à ébullition et laisser une minute, puis infuser jusqu'à refroidissement. Boire à volonté, à n'importe quel moment.

D'autres plantes peuvent intervenir, seules ou en mélanges : **alkékenge, bourrache, bruyère, bugrane, cassis, genévrier, gratteron, pariétaire, piloselle, prêle, reine des prés, saxifrage, solidago, chiendent.** Préparer un litre à la fois (40 g de plante, porter à ébullition, laisser refroidir, passer, boire à volonté. Quelles que soient les tisanes choisies, il faut boire le plus possible (au moins deux litres par 24 heures).

Il est bien entendu que, si cela n'est pas déjà fait, il importe de réformer strictement l'alimentation pour rétablir un fonctionnement normal de l'organisme. Les fruits, ainsi que les légumes, crus le plus souvent, constituent la meilleure prévention contre le catarrhe urinaire et les accumulations de substances diverses, à l'origine des calculs. Evidemment, certaines variétés de végétaux sont plus actives que d'autres pour intensifier le drainage urinaire. Ainsi, donnera-t-on la plus grande importance au **raisin,** à la **tomate,** à la **pomme,** au **poireau,** au **pissenlit.**

Après ces conseils, visant autant à prévenir les crises chez ceux qui peuvent être prédisposés aux calculs qu'au traitement de ceux qui en recèlent déjà, il n'est pas inutile de fixer à nouveau l'attention sur le citron, remède peu faillible et polyvalent de la lithiase urinaire.

Ces propriétés du jus de **citron** sont d'ailleurs connues d'assez longue date puisque, déjà en 1897, le docteur Leber faisait mention de ce remède populaire, utilisé dans de nombreux pays d'Europe, comme thérapeutique des calculs d'acide urique. Un autre spécialiste, le docteur Bibus, rapportait une série d'observations de gros calculs du bassinet dissous à la suite de cures de citrons. D'autres médecins (docteurs Alken, Brosio, Kollwitz, Smelz, Taupiz, Wandel) ont par la suite confirmé ces résultats.

Pourtant, les spécialistes médicaux, bien que ne doutant pas de ces possibilités du jus de citron, ne laissent pas de manifester leur étonnement, aucune théorie biochimique ne pouvant les expliquer.

Une des thérapeutiques la plus utilisée médicalement avec succès est la solution eisenbergienne (de son « inventeur », le prof. Eisenberg) composée d'acide citrique, de citrate de sodium et de citrate de potassium, éléments normaux du jus de citron.

En raison de la solubilisation du calcium urinaire sous l'influence de l'ion citrique, il est permis d'assurer que non seulement le citron est le remède principal de la lithiase urinaire, mais encore qu'il en est un préventif sûr. On admet maintenant que la réduction de la citrurie peut constituer un facteur de précipitation calcique au niveau du rein. L'usage constant (même modéré) de citron écarte généralement tout danger de concrétion urinaire. Il y aurait équilibre entre l'élimination de citrate et celle de calcium, le citrate du citron engageant le processus d'excrétion des résidus (et seulement des résidus) calciques, alors que par ailleurs il participe au transport et à la fixation convenable (quand il faut et là où il faut) du calcium.

Si, depuis longtemps, étaient connues les propriétés uricosuriques et chémolytiques de l'acide citrique et des citrates, les résultats ne répondaient pas toujours aux espérances, du fait de l'insuffisance des doses prescrites. Il faut, en effet, des doses assez massives pour être efficaces, ce qui n'est pas toujours possible avec les éléments isolés (acide citrique, citrate, etc.), alors que les inconvénients disparaissent quand ce sont les citrons qui sont utilisés, et non leur représentation de synthèse.

Un autre avantage du jus de citron sur les éléments

acides isolés, c'est une influence aboutissant au déplacement du pH urinaire dans la zone alcaline, ceci étant indispensable à l'élimination de l'acide urique par l'urine. Cette action alcalinisante est accentuée par la formation (sous l'influence de l'acide citrique) d'acide carbonique.

L'inconvénient de l'alcalinisation urinaire est le danger d'infection, laquelle se développe et se propage plus fréquemment en milieu alcalin. Si c'est le citron qui est à l'origine de l'alcalinisation, le danger d'infection est très réduit, étant donné ses importantes propriétés bactéricides. De plus, il n'est que d'adjoindre au traitement naturel de l'infusion de fleurs de **sureau** (20 g pour un litre d'eau bouillante, infuser, boire à volonté) pour faire céder l'infection ou en neutraliser les possibles effets.

Pour ceux qui risqueraient d'être influencés par la fable présentant le citron comme dangereux pour le squelette en raison d'une prétendue influence décalcifiante, précisons que pour obtenir ces résultats négatifs, il faudrait consommer chaque jour six à sept kilos de citrons.

Quelle que soit l'affection à traiter et la façon de l'aborder, il est bien rare que les remèdes ne puissent en être trouvés dans la production naturelle. La difficulté n'est que de discerner ce qui convient le mieux. Alors, une fois de plus doit-on faire intervenir conjointement les connaissances acquises, l'expérience personnelle et l'intuition. Ensuite, un peu de patience, suffisamment de confiance et plus encore de persévérance.

## CATAPLASME D'ARGILE

L'argile préalablement séchée (au soleil ou dans un endroit chaud et aéré), puis concassée, sera mise telle quelle dans un récipient (de terre cuite, de bois, en émail, en verre, mais jamais en métal nu ou en matière plastique) ; la couvrir d'eau froide non bouillie et laisser reposer quelques heures.

Au contact de l'eau, l'argile se désagrège et forme une bouillie qui doit avoir la consistance d'un mortier assez compact. Si ce mortier est trop clair, ajouter un peu d'argile en poudre pour l'épaissir.

Sur une serviette ou un morceau de torchon cellulosique, étaler une couche uniforme de un à deux centimètres d'argile, au moyen d'une spatule en bois.

Appliquer l'argile en contact direct avec la peau ou la plaie et laisser en place de une à trois heures, selon le cas. Ne mettre une mousseline intercalaire qu'en cas de nécessité (endroit velu, etc.).

Après chaque application, laver l'emplacement avec de l'eau fraîche ou tiède, non bouillie, mais salée ou citronnée s'il s'agit d'une plaie.

L'argile ne sert qu'une fois, la jeter après usage.

Dans la plupart des cas, l'argile s'applique froide, mais il est parfois préférable de la tiédir, surtout au début des applications. Placer le cataplasme sur le couvercle retourné d'une casserole contenant de l'eau chaude, sur un radiateur de chauffage central, etc., ou mieux, faire chauffer

d'avance l'argile, au bain-marie. Poser alors le récipient d'argile en pâte dans une bassine contenant de l'eau et mettre le tout à chauffer.

Le cataplasme est laissé en place 2 heures ou plus. On peut même le garder toute la nuit, tant qu'il ne détermine aucune sensation anormale ou désagréable (accroissement de la douleur, énervement, refroidissement interne ou chaleur excessive, etc.).

Il est parfois nécessaire de commencer par des cataplasmes très minces (1 cm à peine), laissés en place une heure et demie seulement, afin d'habituer progressivement l'organisme à supporter l'argile, en évitant de provoquer des réactions trop énergiques.

On peut prévoir des séries d'applications quotidiennes de trois semaines par mois. Dans certains cas, le traitement peut durer plusieurs mois. Il ne faut pas hésiter à l'interrompre provisoirement si l'organisme donne des signes de fatigue, quitte à le reprendre dès le retour des forces. Souvent, c'est le contraire, l'argile contribuant à la reconstitution des réserves vitales. Alors les applications peuvent être poursuivies, sans aucune pause, et même, si les occupations le permettent, intensifiées. Il est possible, en effet, de mettre deux ou trois cataplasmes par 24 heures.

## CATAPLASME SON - FEUILLES DE LIERRE

Prendre une certaine quantité de son (3 à 5 poignées, selon l'étendue à recouvrir par le cataplasme) et deux bonnes poignées de feuilles de lierre grimpant, fraîches ou sèches, coupées assez finement.

Ajouter un peu d'eau et mêler le tout dans un récipient allant au feu. Faire cuire en remuant jusqu'**à élimination totale de l'eau** (5 à 10 min.). Sur une mousseline étaler une couche de 2 cm d'épaisseur, bien plus large que la partie malade. Replier la mousseline et appliquer assez chaud, mais non brûlant. Bander et laisser en place 2 heures ou plus. Peut-être appliqué à n'importe quel moment. Ne sert qu'une fois.

## CATAPLASME SON - FEUILLES DE CHOU - OIGNONS

Procéder comme précédemment, en remplaçant les feuilles de lierre par 2 ou 3 feuilles de chou et 2 gros oignons le tout haché.

## BAIN DE SIÈGE

Mettre dix à quinze litres d'eau dans un récipient assez grand pour que l'on puisse s'y asseoir sans faire déborder l'eau qui devra atteindre le pli de l'aine, à peu près.

Commencer avec de l'eau à 22-25°, et rester une ou deux minutes. La température de l'eau des bains suivants sera amenée progressivement à 18-20° ; et la durée à 3-4 minutes (cinq au maximum).

Dès la sortie du bain, se frictionner, puis se couvrir.

Ce bain doit se prendre dans une pièce bien chaude et ne doit jamais provoquer un refroidissement du corps, ni aucune sensation désagréable ou anormale (frissons, palpitations, etc.).

## L'ARGILE PAR VOIE INTERNE

**Pour boire,** l'argile doit être préparée quelques heures à l'avance.

En principe, on met une cuillerée à café d'argile en poudre dans un verre d'eau, le soir. Le lendemain matin ou avant un repas, remuer et boire le tout. Au début on laissera le dépôt au fond.

## LA CURE DE CITRONS

Utiliser le jus, en ajoutant une quantité égale d'eau non bouillie. A la rigueur, édulcorer avec un peu de miel, mais éviter le sucre.

Prendre la quantité correspondant à la tolérance, en deux, trois ou quatre fois, dans le courant de la journée (entre les repas).

**1re semaine :** 2, 3, 4 ou 5 citrons par jour ;
**2e semaine :** 5, 6 ou 8 citrons par jour ;
**3e semaine :** 7, 9 ou 12 citrons par jour ;
**4e semaine :** 5, 6 ou 8 citrons par jour ;
**5e semaine :** 2, 3 ou 5 citrons par jour ;
**6e semaine** (et suivantes si possible) : 1 à 3 citrons par jour.

Lorsque, en cours de cure, surviennent des troubles divers (nausées, notamment), ne pas cesser la cure brusquement, mais progressivement.

# TABLE DES CHAPITRES

## OUVRAGES DE R. et J. DEXTREIT

### VIVRE SAIN

— Le problème de **l'alimentation naturelle** et de la **vie saine,** étudié à la lumière de la science et de l'expérience.

60e mille - 272 pages.

### GUÉRIR ET RAJEUNIR

— Tous les facteurs curatifs naturels. Comment reconnaître les signes de la santé et de la maladie.

45e mille - 280 pages.

### L'ARGILE QUI GUÉRIT

— Argile - Limon - Boues - Sable - Sel marin. Leur puissance curative.
Petit mémento de médecine familiale avec de nombreux exemples précis et cas de guérisons.

430e mille - 152 pages.

### LA CURE VÉGÉTALE

**Tome I : Tous les fruits et légumes pour se guérir.**
110e mille - 152 pages.

**Tome II : Toutes les plantes pour se guérir.**
120e mille - 240 pages.

### LA TABLE ET LA SANTÉ

— Plusieurs centaines de recettes, avec les proportions très précises, permettant de **cuisiner sans mécomptes.**
75e mille - 632 pages, relié.

## DES ENFANTS SAINS

**Tome I : De la conception à la scolarité.**
40e mille - 216 pages.

**Tome II : De la scolarité à la maturité.**
15e mille - 180 pages.

## LES TROUBLES DIGESTIFS

— De la Gastrite à l'Ulcère du Duodénum, en passant par les Aigreurs, Brûlures, le Dérangement intestinal, l'Aérophagie, etc.
90e mille - 104 pages.

## TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE

— Remèdes naturels à appliquer immédiatement dans tout incident de santé (brûlure, entorse, grippe, lumbago, fièvre, diarrhée, bronchite, coryza, abcès, etc.).
70e mille - 64 pages.

## LE CHOU POUR SE GUÉRIR

— Nomenclature des principales affections avec modalités très précises d'application de la feuille de chou.
90e mille - 84 pages.

## LES 4 MERVEILLES

— Vertus nutritives et curatives du **Citron,** de la **Carotte,** de **l'Ail,** du **Thym.**
150e mille - 48 pages.

## LA CONSTIPATION VAINCUE

— Ses causes - Ses remèdes naturels.
130e mille - 72 pages.

## POUR LA PRATIQUE SPORTIVE

— Préparation, Récupération, Alimentation avec exemples, Traitement naturel d'éventuels incidents.
10e mille - 88 pages.

## MIEL ET POLLEN

— Valeur curative et nutritive.
80e mille - 48 pages.

## CHOLESTÉROL ET ARTÉRIOSCLÉROSE

— Le danger qui monte. - Comment l'éviter ou y remédier.
Causes et remèdes.
160e mille - 48 pages.

## LES MALADIES DE LA FEMME

— Métrite, Salpingite, Fibrome, Stérilité, Troubles de la Ménopause, Règles difficiles, etc.
80e mille - 96 pages.

## LA COLONNE VERTÉBRALE DES PETITS ET DES GRANDS

— Arthrose. Hernie discale. Scoliose. Tassement. Etc.
80e mille - 72 pages.

## CE QUE PEUVENT LES MAINS

— Détecter, calmer, magnétiser.
Massage des points d'acupuncture.
40e mille - 88 pages.

## MAIGRIR SANS CARENCES

— Dérèglements glandulaires et autres causes d'obésité.
90e mille - 112 pages.

## LES CURES DE JUS DE FRUITS ET LÉGUMES

— Indications thérapeutiques de chaque variété.
190e mille - 64 pages.

## URÉE - ALBUMINE - COLIBACILLE

— Différentes affections des reins et de la vessie. Cystite et Prostatite.
100e mille - 48 pages.

## SANTÉ DES YEUX

— Les principaux troubles de la vue ; les maladies des yeux les plus fréquentes.
Traitement par les moyens naturels, y compris la gymnastique oculaire.
90e mille - 100 pages.

## ESPOIR POUR ARTHRITIQUES ET RHUMATISANTS

— Les différentes formes d'arthrite et de rhumatisme, avec leur traitement.
110e mille - 96 pages.

## VOILA LE SOMMEIL

— Traitement naturel et efficace de l'insomnie.
70e mille - 88 pages.

## LE FOIE, CE MÉCONNU

— Relations entre différents troubles, lésions ou autres anomalies et les perturbations des fonctions hépatiques. Marche à suivre pour rétablir des fonctions normales.
150e mille - 158 pages.

## DIABÈTE ET MALNUTRITION

— Tous les états prédiabétiques et prétuberculeux.
120e mille - 80 pages.

## CES MALADIES QUI MONTENT

— Coxarthrose, Ostéopathies, Hernie discale et Lombalgies. Ennuis de jambes et de pieds.
20e mille - 84 pages.

## BIOJARDINAGE

— Culture du sol selon les méthodes biologiques, sans engrais ni autres produits chimiques.
— Soins aux arbres. Le jardin potager.
35e mille - 180 pages.

## POURQUOI, COMMENT MANGER DES CÉRÉALES

— Propriétés des diverses céréales.
100e mille - 96 pages.

## SOINS DE LA PEAU

— Eczéma, Acné, Furonculose, Etc.
70e mille - 96 pages.

## LES VOIES RESPIRATOIRES

— Asthme, Bronchite, Sinusite, Etc.
50e mille - 72 pages.

## LES MALADIES DE CARENCES

— Déminéralisation, Anémie, Etc.
40e mille - 80 pages.

## DES VACCINATIONS... POURQUOI ?

— Un problème à revoir selon d'autres données.
20e mille - 72 pages.

## INITIATION A L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE MODERNE

— Les raisons d'une réforme alimentaire.
— Des conseils pratiques pour le mener à bien.
60e mille - 144 pages.

## DE LA VÉSICULE A L'INTESTIN

— Boue et calculs biliaires. Colites et Diverticules. Parasitoses. Notes sur les Œufs et la Choucroute.
20e mille - 128 pages.

## OU TROUVER

— Vitamines, Sels minéraux, Protides, Glucides, Lipides, Acides aminés, Oligo-éléments, etc.
50e mille - 64 pages.

## LE CANCER

— Que faire pour l'éviter. Que faire s'il est déjà là.
30e mille - 120 pages.

## STOP A L'INFARCTUS ET AU VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ

— Pour vivre mieux et plus longtemps.
30e mille - 112 pages.

## MENUS ET RECETTES

— Favorables pour Foie, Estomac, Intestins.
60e mille - 48 pages.

— Favorables pour Adolescents, Travailleurs de force, Sportifs.
20e mille - 48 pages.

— Pour maigrir sans faim et sans carences.
50e mille - 48 pages.

— Favorables pour Cœur, Artériosclérose, Circulation.
40e mille - 48 pages.

— Favorables pour Arthrite, Rhumatisme, Décalcification.
40e mille - 48 pages.

## LES MALADIES A VIRUS

— Comment se défendre en cas d'Hépatite, de Grippe, d'Herpès, de Zona, etc.
Un très efficace antiviral : le Buis.
20e mille - 104 pages.

## LE CŒUR ET LA CIRCULATION

— La plupart des maladies cardiaques, athérosclérose, l'artérite, l'hypertension, les varices, ulcères et hémorroïdes.
100e mille - 112 pages.

## LA DÉPRESSION NERVEUSE

— Les différents états névrotiques, leur origine, leur traitement. Comment utiliser les moyens naturels et pratiquer le contrôle cérébral.
50e mille - 72 pages.

25e mille

## CONQUÊTE ET PROTECTION DE LA SANTÉ AVEC

# La Méthode Harmoniste

IMPORTANT TRAITE DE MEDECINE NATURELLE, EN SIX PARTIES :

**Notions de Physiologie ;**
**Alimentation ;**
**Remèdes — Hygiène Naturelle ;**
**Culture Physique ;**
**Mémento de Médecine Naturelle ;**
**La Mère et l'Enfant.**

Un volume de 624 pages format 17 x 24 imprimé sur beau papier offset lisse relié plein Skivertex, sous jaquette rhodoiid et emboîtage spécial.

## AU-DELA DES PROBLÈMES DE SANTÉ

— Les principes harmonistes.
10e mille - 120 pages.

## CRUDITÉS

— Plus de 100 recettes de plats crus, avec de nombreuses formules de sauces et assaisonnements.

10° mille - 144 pages.

## RIEN QUE DES SOUPES

— Plus de 140 recettes de soupes d'ici et d'ailleurs.

10° mille - 120 pages.

---

**Jacques E. André**

## EXPERIENCE D'UNE FAMILLE HARMONISTE

suivi d'une étude sur l'AVORTEMENT

3° mille - 144 pages.

**Rose et Jean Pliya**

## ALIMENTATION DE SANTE EN AFRIQUE TROPICALE

5° mille - 136 pages.

---

Société d'Imprimerie Périodiques et d'Edition,
32, rue de Ménilmontant, 75020 Paris
Dépôt légal, 2e trimestre 1976 - n° d'éditeur : 601